LAS SEXPERTAS MANUAL PARA DISFRUTAR... EL HOTEL DE PASO

H®

PARA HOMBRES

PARA SU VENTA A MAYORES DE 18 AÑOS

SEXO DE LEJOS ES... ¡DIVERTIDÍSIMO!

CÁMARAS, JUGUETES Y HASTA GADGETS

LA JAROCHA

ALE RIVERA

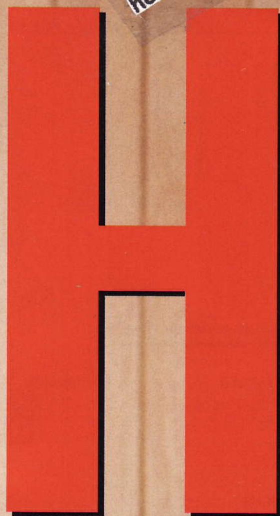
LA GUÍA DE SÚPER ALIMENTOS

AGOSTO 2015
ISSN:1665-2274



ALE 'LA JAROCHA'

PRINTED IN MEXICO
$40.00 / USA $5.99



PARA HOMBRES

AGOSTO
No. 195

Editorial

Todo en Alejandra remite a poder: la forma en que marca sus músculos, incluso al flexionar levemente sus piernas, cuando equilibra la posición de su cuerpo estando de pie, cuando camina. Una mezcla de milagro natural con trabajo y esfuerzo de gimnasio. Estas imágenes nos ofrecen la posibilidad de detener nuestra atención en detalles, muchos, en el caso de ella: sus pantorrillas, su fortaleza abdominal, sus *tauajes, su boca*... demasiados puntos de atención.

Pero en un solo golpe de vista, su físico impacta de forma paralizante, un tanto intimidante, una mujer de cerradas curvas y una personalidad toda seguridad.

Citando a Oscar Wilde (frase que por cierto retomó Frank Underwood en *House of Cards*): "Todo tiene que ver con el sexo. Excepto el sexo. El sexo se trata de poder". Eso es precisamente lo que exuda Alejandra por sus poros, una sensualidad poderosa. Y si a todo esto sumamos su sangre veracruzana... Invita a dejarse dominar por ella, ¿no?

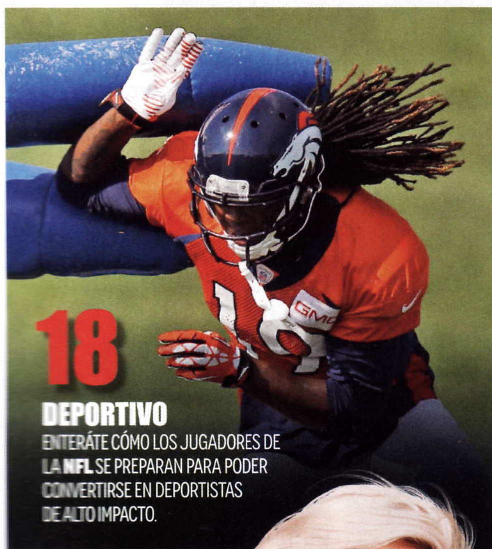
ATENTAMENTE
LOS EDITORES

VIDEO EXCLUSIVO



ESCANEA EL CÓDIGO CON TU SMARTPHONE O TABLET

CONTENIDO AGOSTO / 2015









H PARA HOMBRES

ARTE Y TALENTO

Francisco Heredia Macías
DIRECTOR ARTÍSTICO

Francisco Javier Chávez
DIRECTOR DE ARTE

EDITORIAL

Alejandro González
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO

René Téllez Lendech
EDITOR EN JEFE

Juan Monroy
JEFE DE REDACCIÓN

DISEÑO

José Luis Alcázar
EDITOR GRÁFICO

Jesús Cruz,
Pablo González
DISEÑO

FOTOGRAFÍA

Carlos Magaña
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

Sonia García,
Lorena de la Torre
COORDINADORAS DE FOTOGRAFÍA

Humberto Pacheco
TRÁFICO Y PREPRENSA

Luis Héctor García A.
David Saldaña
Eduardo Díaz
Víctor Valencia
RETOQUE DIGITAL

Ricardo Camacho
ILUSTRACIÓN

COLABORADORES

Antonio Ruiz, Gianfranco De Cesco, Héctor Maciel, Luz Meraz, Adriana Zepeda, Luis Vázquez

GEN
GRUPO EDITORIAL NOTMUSA

CONTACTO COMERCIAL

Dirección Comercial Revistas
Marcela Cavazos
m.cavazos@notmusa.com.mx

Gerencia Comercial Revistas y Digital
Ricardo Basurto
ribasurto@notmusa.com.mx

Asistente Comercial
9140-9500 Ext. 1757

CONTACTO COMERCIAL GUADALAJARA

Brenda Cavazos
bcavazos@notmusa.com.mx

Luis Alberto Vallejo
l.vallejo@notmusa.com.mx

CONTACTO COMERCIAL MONTERREY

Gabriela Rivera
d.rivera@notmusa.com.mx

PRICEWATERHOUSECOOPERS

Publicación certificada por el periodo del segundo trimestre de 2006 al segundo trimestre de 2008, conforme con el manual de normas técnicas versión uno emitido por el Consejo de Investigación de Medios

H PARA HOMBRES® D.R.©. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur #4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, México D.F. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1999-072910272700-102. ISSN: 1665-2274. Certificado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 11157. Certificado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 7786. Editor responsable: Alejandro González Correa. Impresa por: Grupo Gráfico Arenal, S.A. de C.V., con domicilio en: José María Agreda y Sánchez #223, Colonia Tránsito, C.P. 06820, México D.F. Fecha de impresión: 22 de julio de 2015. Distribuida en puestos de periódicos en el D.F. por: Ediglobo, S.A. de C.V. con domicilio en: Av. 16 de Septiembre #100, Pueblo de los Reyes Iztacala, Tlalnepantla de Baz, Estado de México. C.P. 54080, México D.F. Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la publicación, ni de la editorial.

H PARA HOMBRES (USPS 024-193) AUGUST 2015 VOL.8. ISSUE 169 IS PUBLISHED MONTHLY WITH 6 ADDITIONALS ISSUES OF H PARA HOMBRES "EXTREMO ISSUE" PUBLISHED IN FEB, APR, JUN, AUG, OCT & DEC BY NOTMUSA S.A. DE C.V. AV. PERIFERICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA, C.P. 14210 MEXICO, D.F. DELEGACION TLALPAN. PRINCIPAL US OFFICE: MAYA PUBLISHING GROUP, LLC 419-421 MICHIGAN AVE, MIAMI BEACH, FL. 33139. PERIODICALS POSTAGE PAID AT MIAMI, FL AND ADDITIONAL MAILING OFFICES. POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO H PARA HOMBRES: MAYA MAGAZINES, INC. PO BOX 190878, MIAMI BEACH, FL. 33119-0878. FOR SUBSCRIPTION QUERIES CALL 1-866- 886-6827 OR (305) 532-0204 EXT 1210. H PARA HOMBRES IS PRINTED IN GRUPO GRÁFICO ARENAL, S.A. DE C.V., JOSÉ MARÍA AGREDA Y SÁNCHEZ #223, COL. TRÁNSITO, MEXICO, D.F. 06820 AND DISTRIBUTED BY NOTMUSA TEL (305)532-0204. H PARA HOMBRES HAS A PENDING REGISTRATION OF TRADEMARK, REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART WITHOUT WRITTEN PERMISSION IS PROHIBITED. H PARA HOMBRES IS NOT RESPONSIBLE FOR ITS COLLABORATORS'S POINT OF VIEW. IN COMPLIANCE WITH UNITED STATES CODE, TITLE 18, SECTION 2257, ALL MODELS, ACTORS, ACTRESSES AND OTHER PERSONS APPEARING IN ANY VISUAL DEPICTION OF CONTENT WHETER ACTUAL SEXUALLY EXPLICIT CONDUCT, SIMULATED SEXUAL CONTENT OR OTHERWISE, PUBLISHED IN H PARA HOMBRES (COLLECTIVELY "H PARA HOMBRES") WERE AT LEAST EIGHTEEN (18) YEARS OF AGE AT THE TIME SUCH DEPICTIONS WERE CREATED. ALL OTHER VISUAL DEPICTIONS PUBLISHED IN H PARA HOMBRES ARE EXEMPT FROM THE PROVISION OF 18 U.S.C. SECTION 2257 AND 28 C.F.R. 75 BECAUSE SUCH VISUAL DEPICTIONS DON'T CONSIST OF DEPICTIONS OF CONDUCT AS SPECIFICALLY LISTED IN 18 U.S.C. SECTION 2256 (2) (A) THROUGH (D), BUT ARE MERELY DEPICTIONS OF NON-SEXUALLY EXPLICIT NUDITY, OR ARE DEPICTIONS OF SIMULATED SEXUAL CONDUCT, OR ORE OTHERWISE EXEMPT BECAUSE THE VISUAL DEPICTIONS WERE CREATED PRIOR TO JULY 03, 1995. RECORDS REQUIERED TO BE MAINTAINED FOR SUCH MATERIALS PURSUANT TO 18 U.S.C. 2257 AND 28 C.F.R. 75 ARE KEPT BY OUR CUSTODIAN OF RECORDS: H PARA HOMBRES-NOTMUSA S.A. DE C.V. GISELLE A RELLA FLORES, GENERAL COUNSEL-DIRECCION JURIDICA, AV. PERIFERICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA; A C.P. 14210, MEXICO D.F.



Contáctanos en **revistah@notmusa.com.mx** Queremos saber tu opinión, recibir tus comentarios, sugerencias y hasta tus quejas. Todo lo que digas podrá ser usado a tu favor.

LOS MÁS EXIGENTES

CUMPLEAÑERO

Hola amigos de **H**, este mes de agosto cumplo 30 años de edad y 10 años siendo lector de la publicación, y me gustaría festejarlos con ustedes.
La revista es muy buena; aparte de los portafolios, las secciones son excelentes, así como los consejos. También quiero conseguir números atrasados, pues hay tres que me interesan mucho: la edición de Bárbara Mori, Ana Bekoa y la de Geraldine Bazán, que es edición USA (nunca la lanzaron en México). Mucha suerte y sigan así.
ATTE. PABLO ÁNGEL MAGDALENO JIMÉNEZ.

RESPUESTA

Primero que nada, muchas felicidades Pablo por tus años cumplidos, así como por el tiempo que llevas como lector de **H**. Gracias por tus buenos comentarios respecto a los portafolios y los contenidos que hemos desarrollado a lo largo de este 2015. Si deseas conseguir números atrasados, en esta sección hay un "globito" o "llamado" en rojo donde viene un teléfono con extensión para que preguntes; suerte en tu búsqueda y ojalá consigas esos números de colección.

SIEMPRE FIEL

He comprado la revista desde el primer número y he visto año con año los cambios que han hecho, algunos buenos, otros no tanto, así como secciones que ya no salieron más, pero todo ha sido tolerable por la cantidad de bellas mujeres que posan en sus páginas.

Después de una insuperable Karenka llegó el número de julio 2015; al ver la portada dije: "Ok, veamos quién es Mimi Morales, en portada se ve que es un bizcocho de mujer", pero al ver las fotos no se disfrutan o les falló el Photoshop. Por favor, revisen los detalles.
ATTE. HÉCTOR MANRIQUE

RESPUESTA

Hola Héctor, efectivamente, a lo largo de 16 años han existido cambios notables en la revista, pero en esencia lo que se busca son novedades o hallazgos de bellezas *sui géneris* que sean un atractivo visual que reactive el ánimo masculino, y eso siempre es un reto, ya que no siempre acertarmos en los gustos de todos nuestros seguidores; Karenka, como otras portadas anteriores, ha tenido un éxito rotundo, al grado de que hemos retomado la idea de los **TOUR** para que los lectores convivan con nuestra chica de portada. Apreciamos mucho tu valiosa opinión. Saludos.

¿TE PERDISTE ALGUNA H?
LLÁMANOS AL TELÉFONO (55) 15-00-65-50, EXT. 3743 PARA CONSEGUIR NÚMEROS ATRASADOS.



SE NOS CHISPOTIÓ

Chavos de **H**, acabó de comprar el más reciente número y no llevaba ni diez páginas cuando leí una nota del "Casillero" y me surgió una duda... Aquí pongo el texto (sic): "Aeronaves experimentales no tripuladas... han alcanzado rangos hipersónicos durante pruebas recientes... donde volaron a cinco veces más de la velocidad de la luz". ¿En serio, cinco veces la velocidad de la luz? Chingona la revista, ahí se les fue un detallito, para que vean que sí hay quien lee los artículos. Sugerencias: Thelma Madrigal o **Shanik Aspe**.

ATTE. RICARDO MÁRQUEZ

RESPUESTA

Estimado Ricardo, apreciamos enormemente tu ojo crítico y aceptamos que incurrimos en un error; tienes toda la razón: ¡es imposible superar la velocidad de la luz!, más bien nos referíamos a la barrera del sonido. Una disculpa por la errata, desde ahora pondremos más atención en los detalles. En verdad valoramos mucho que nos lean, ya que eso nos hace superarnos día con día, dado que -ante todo- buscamos esta relación respetuosa y sana con los fanáticos de la revista.

SIN PALABRAS

Qué tal amigos, más bien digo "hermanos de la revista **H**", la única regada que hicieron fue la de Belinda, pero pasando a otro tema, con Karenka se sacaron un diez, pero con Mimi Morales me dejaron sin palabras, qué mujer en toda la extensión de la palabra, muchas gracias y escuchen a la banda, todos pedimos a **Tania Rincón**, no importa que la revista cueste más, la compramos. Una petición adicional: pongan más fotos de la belleza que salga en portada.

ATTE. JOSÉ ANTONIO REME

RESPUESTA

Hola José Antonio, nos gusta tu *leimotiv* de "hermanos", porque justamente queremos crear una cofradía de excelentes lectores y seguidores de hueso colorado de **H**. Al final del 2014 nos atrevimos a presentar a Belinda como un cierre de año espectacular; sin embargo, muchas veces las artistas ponen sus condiciones, pero si lo ven por el lado amable, eso también permite un juego para echar a volar nuestra imaginación.
Este año hemos atinado en varias artistas que de verdad nos dejan el "ojo" más que redondito. Sigue atento porque **H para hombres** seguirá dando de qué hablar.



LA MEJOR FOTO DEL MES

SELENA GOMEZ

ECHA LAS ALTAS

+ NOMBRE REAL: SELENA MARIE GOMEZ CORNETT.

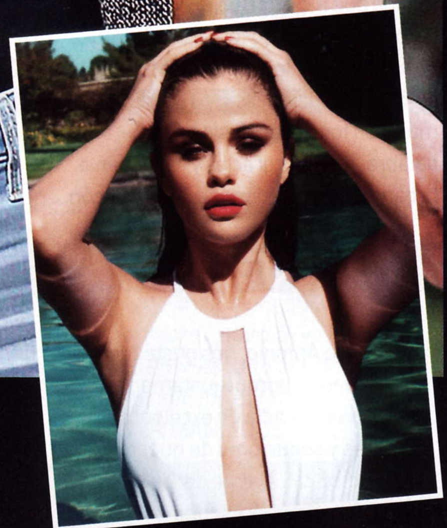
+ CUMPLEAÑOS: 22 DE JULIO.

+ LUGAR DE NACIMIENTO: GRAND PRAIRIE, TEXAS, ESTADOS UNIDOS.

+ MEDIDAS: 94-71-92.5.

+ ESTATURA: 1.65 M.

+ DELITO: SELENA HA ADOPTADO CON FERVOR LA MODA BRALESS (SIN BRASIER), QUE ES EL NUEVO ESTILO CHIC DE HOLLYWOOD, PARA PASEARSE POR LAS CALLES CON ABSOLUTA NATURALIDAD.



+ COARTADA: LA CANTANTE PRESUME LA REDONDEZ DE SUS PECHOS Y LOS BOTONES DE SUS PEZONES DE MANERA SEXY SIN LLEGAR A SER PROVOCATIVA NI PROCAZ.

+ ÚLTIMOS HECHOS: EL FOTÓGRAFO JAKE BAILEY LA RETRATÓ LUCIENDO UN TRAJE DE BAÑO BLANCO MUY SENSUAL, QUE AL HUMEDECERSE REMARCÓ SUS ATRIBUTOS.

>> El Festival incluye un programa de conciertos de música electrónica.

ATRAE A 33 MIL ESPECTADORES AL AÑO

MUNDIAL DE *BODYPAINTING*

CONVIERTEN A MODELOS EN HERMOSAS OBRAS DE ARTE EN EL 18 FESTIVAL DE BODYPAINTING DE PÖRTSCHACH, AUSTRIA.



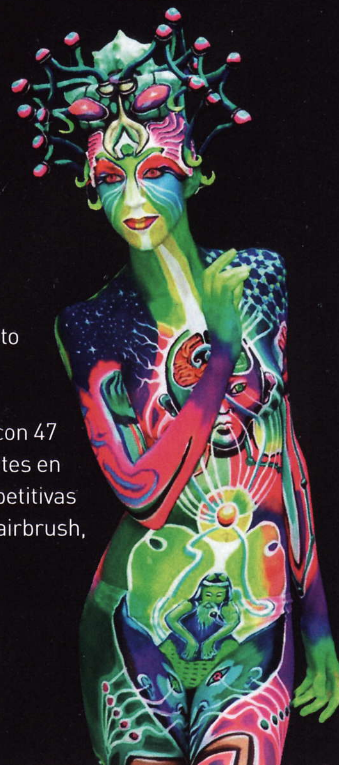
BODY CIRCUS, EL EVENTO ESTRELLA, SE REALIZA FRENTE AL CASTILLO SOMMEREGG.



MODELO CON PINTURA DE NEÓN UV Y UN DISEÑO DE LA ARTISTA DE HONG KONG KAREN YIU.



Brillante en color e imaginación, el 18 Festival Mundial de Bodypainting muestra las formas más espectaculares e inusuales para convertir el cuerpo humano en un lienzo. Adornadas únicamente con pintura, cada modelo porta un diseño único que lleva hasta el límite las posibilidades estéticas del cuerpo humano. Todos las modelos deben usar ropa interior abajo, aunque pueden lucir *topless*.
El festival de tres días de duración se ha llevado a cabo anualmente entre 1998 y 2010 en Seeboden, y desde 2011 en el resort veraniego de Pörtschach, junto al lago Wörthersee, ambas localidades austriacas.
Creado por Alex Barendregt, el evento atrae a 33 mil visitantes aproximadamente con 47 naciones participantes en las categorías competitivas de pincel, esponja, airbrush, efectos especiales (incluyendo UV) y categorías semi profesionales para estudiantes.



150 MUERTES CAUSAN AL AÑO LOS HIPÓPOTAMOS. LOS **RINOCERONTES EMBISTEN** ANTE AMENAZAS Y NO SUELEN PERSEGUIR A SUS VÍCTIMAS, MIENTRAS LOS **HIPOPÓTAMOS NO DEJAN DE ATACAR.**

>> El rinoceronte tiene una piel protectora de entre 1.5 y 5 cm de espesor y, hasta donde hay registro, no es enemigo del hipopótamo.



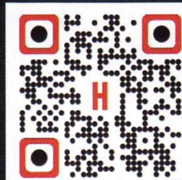
¿RINOCERONTE O HIPOPÓTAMO? ¿QUIÉN ES MÁS PELIGROSO?



Ambos mamíferos son herbívoros, de grandes dimensiones, aunque son muy diferentes en conductas, hábitat y distribución.

Los hipopótamos gustan de vivir bajo el agua y son muy sociables dentro de su especie con un sistema de jerarquías bien definido. No nadan, más bien pueden sostener su respiración hasta cinco minutos, mientras caminan sobre el lecho de los ríos, de hecho su nombre significa "caballo de río". Los rinocerontes viven en la tierra y existen algunas especies asiáticas, mientras que los hipos son estrictamente africanos. Los rinos alcanzan los 56 kilómetros por hora, y son un poco más veloces que los hipopótamos, cuya velocidad en tierra oscila entre los 30 y los 50 kilómetros por hora. ¿Cuál es más grande? Según Wildlife Conservation, el peso común del rinoceronte blanco, la especie más grande, fluctúa entre los 1,430 y 3,600 kilogramos; mientras que el hipopótamo común (mayor que la otra especie, el hipopótamo pigmeo) ronda los 1,200 kilos, aunque se han registrado casos extraordinarios donde alcanzan los 2,500 kg. Solo el elefante africano supera a ambos con un peso que puede alcanzar los 5,800 kilos. Indiscutiblemente los hipopótamos son más peligrosos y cobran la vida de cerca de 150 humanos al año; son muy territoriales y las dos reglas de oro al encontrarse frente a ellos son: no interponerse en su ruta al agua y no acercarse cuando hay una cría cerca, pues no dudarán en embestir armados con sus colmillos de marfil. Los ataques de rinoceronte son ocasionales, menos de dos al año, y sin consecuencias fatales. Los rinocerontes negros, los más agresivos, solamente cargarán utilizando su cuerno contra amenazas potenciales, pero la mayoría corre en otra dirección.

VIDEO RINOCERONTE VS. HIPOPÓTAMO



ESCANEA EL CÓDIGO CON TU SMARTPHONE O TABLET

ES CONOCIDO EN LOS BAJOS FONDOS COMO "CABALLO DEL RÍO" Y ES HERBÍVORO. EN EL AGUA PUEDEN LLEGAR A PELEAR POR SU ESPACIO.

A SITIOS INACCESIBLES

DRON AMBULANCIA

CON ESPACIO SUFICIENTE PARA TRANSPORTAR HERIDOS, FACILITA SU TRASLADO MÁS RÁPIDO A LOS HOSPITALES MÁS CERCANOS.

El modelo creado por la firma estadounidense Argodesign puede trasladarse de forma automática hasta cualquier sitio, gracias a su sistema de GPS. Cuenta con espacio suficiente para transportar heridos y con la opción de poder ser pilotado manualmente.

El vehículo está equipado con cuatro hélices. Los desarrolladores de este vehículo aéreo no tripulado señalaron que el costo de cada unidad, una vez que logren lanzarlo al mercado, rondará el equivalente a 16 millones de pesos.

Una cantidad considerablemente superior al de una ambulancia normal, pero muy inferior al de un helicóptero médico.

Entre sus ventajas están el que un solo piloto es requerido para controlar varios de estos drones ambulancia desde el lugar de origen de su trayecto mediante un sistema de control remoto.



ESTÁ DISEÑADO PARA ATERRIZAR SOBRE CUALQUIER SUPERFICIE.





EL VEHÍCULO TIENE LAS DIMENSIONES DE UN AUTO TIPO SMART.

VS. ATAQUES CARDIACOS

Un estudiante holandés desarrolló un prototipo de dron, que es un desfibrilador capaz de alcanzar a víctimas de ataques cardiacos ahorrando valiosos minutos.

Alec Momont, de 23 años y graduado en ingeniería por la Universidad Delft, dice que su aparato puede volar hasta 100 kilómetros por hora impulsado por seis hélices y sostener una carga de 4 kilogramos.

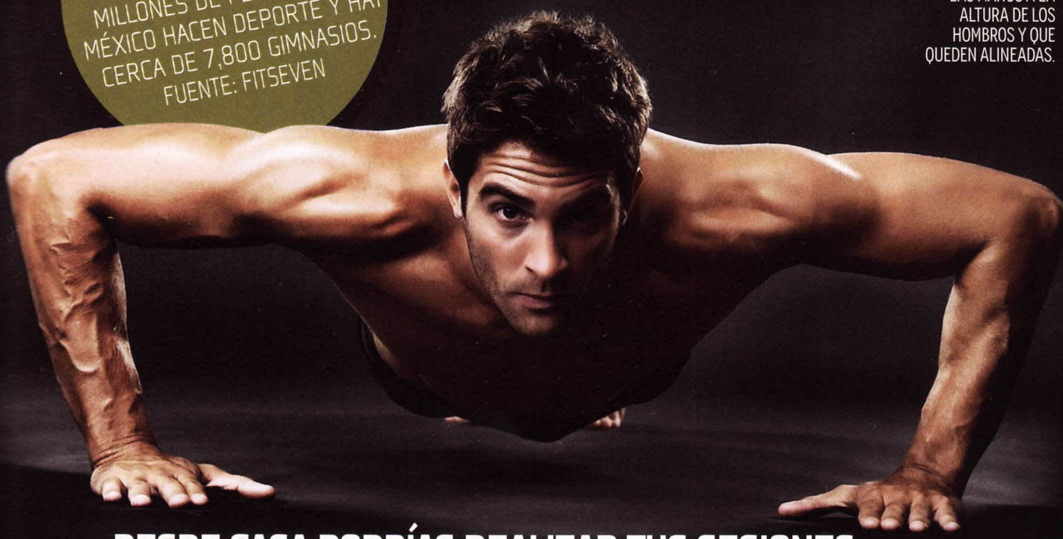
Este dron utiliza un GPS para navegar y puede alcanzar a pacientes en un radio de 12 kilómetros cuadrados. Una vez en la escena del siniestro, un operador, posiblemente un paramédico, puede observar, hablar e instruir a alguien a que asista a la víctima mediante una cámara instalada en el dron.



UNA VÍCTIMA DE UN ATAQUE CARDIACO PUEDE SER ATENDIDA DE INMEDIATO.

>> *Fitness*: actividad física de movimientos repetidos y planificados para estar en forma

2.8 MILLONES DE PERSONAS EN MÉXICO HACEN DEPORTE Y HAY CERCA DE 7,800 GIMNASIOS. FUENTE: FITSEVEN



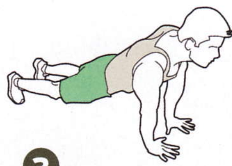
MÚSCULOS DE ACERO

HAZ 5 SERIES DE 20 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO, CON DESCANSO DE 20 SEG., Y VERÁS RESULTADOS SIN IR AL *GYM*.

LAGARTIJAS

BRAZOS Y PECHO: LAGARTIJAS SE TRATA DE LAS LAGARTIJAS DE SIEMPRE, PERO CON DOS LIGERAS VARIACIONES PARA AUMENTAR SU EFECTIVIDAD.



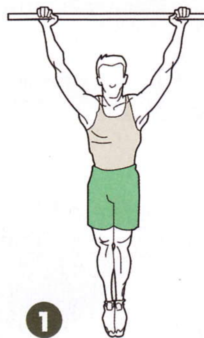


1 Colócate en una superficie plana; tu cuerpo debe estar firme como tabla, con los brazos extendidos y las palmas colocadas sobre el suelo. Estas deben quedar alineadas a tus hombros; cruza un pie sobre el otro y desciende hasta que tu pecho y barbilla rocen el piso.

2 Haz lo mismo que en el punto anterior, pero con las piernas abiertas y todo el peso sobre las puntas de los pies. Los brazos también van extendidos con las manos en el suelo, pero debe haber menor distancia entre estas, de modo que queden a la altura de tus pectorales.

EJERCICIOS EN LA BARRA

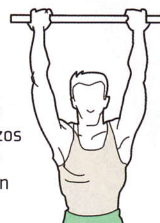
IDEALES PARA MÚSCULOS DELTOIDES (HOMBRO), PECTORALES (PECHO) Y DORSALES (TRONCO).



1 De pie y con las palmas hacia el frente, abre los brazos y cuélgate de la barra. Elévate hasta que tu barbilla quede a la altura del travesaño. Procura no columpiarte y permanecer con las piernas derechas todo el tiempo, sin separarse. Desciende con lentitud y vuelve a comenzar.



2 Mismo procedimiento, pero la distancia entre las palmas debe ser menor, dejando un espacio entre ellas aproximadamente igual al ancho de tu cabeza.



3 Aquí la diferencia es que colocas los brazos lo más abiertos que sea posible, pero con las palmas hacia ti.

ESPALDA BAJA

SE DEBE TRABAJAR ESTA ZONA PORQUE DA UN SOPORTE ADECUADO AL CUERPO.



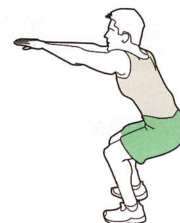
Recostado boca abajo, extiende los brazos al frente, con las palmas hacia el suelo. Las piernas van juntas y apoyando el peso en las puntas de los pies. Alza brazos, cabeza y torso estirando tus brazos hacia arriba lo más que puedas.
Al mismo tiempo, levanta tus piernas con dirección al techo, sin doblar las rodillas. Piensa en esta posición como si fueras Superman en pleno vuelo. Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio; hazlo con energía para obtener mejores resultados.

ABDOMINALES

SON LA OPCIÓN MÁS EFECTIVA PARA MARCAR EL ABDOMEN.



Recostado boca arriba, coloca los brazos a tus costados y apoya los codos y las palmas en el piso, mientras tanto alza la cabeza como si fueras a levantarte. Sube y baja las rodillas, de manera alternada, hasta la altura de tu cadera. Debes hacerlo en forma rápida y enérgica, como si estuvieras pedaleando una bicicleta. La idea es comenzar con las piernas casi al ras del suelo e irlas elevando hasta que apunten hacia el techo, perpendiculares a tu cuerpo. Regresa a la posición inicial y vuelve a comenzar el ejercicio.



SENTADILLAS

EL SECRETO ESTÁ EN REALIZARLAS DE MANERA ADECUADA.

Ponte de pie con los brazos estirados hacia el frente. Coloca una de tus manos sobre el dorso de la otra. Abre las piernas, con los pies alineados a tus hombros. Saca tus glúteos y mantén la espalda recta, desciende tus caderas hacia el piso. Checa por favor que tus rodillas no se vayan hacia adelante ni sobrepasen la punta de tus pies.

RAREZAS HUMANAS

FREAKS

ESTAS SON PERSONAS QUE NO ELIGIERON SER DISTINTOS, PERO SUS "DIFERENCIAS" RESPECTO A LAS MAYORÍAS LES HACEN SER INCREÍBLES. AQUÍ TE LOS PRESENTAMOS.

Las rarezas abundan en todas las especies y los humanos no somos la excepción, ya que al pertenecer al vasto gremio de los seres vivientes, con los que compartimos este planeta, también somos blanco de los caprichos de la "madre naturaleza". Apéndices y miembros extra, texturas que aparentan pertenecer al reino vegetal y toda una gama de extravagancias hacen de lo humano una galería *sui generis*.

SVETLANA PANKRATOVA, LA PIERNUDA

Posee una cualidad que la destaca del resto de todas las mujeres: tiene las piernas más largas del mundo.
La rusa, nacida en Voldogrado, siempre destacó por su estatura -mide 1.98 metros- y en su juventud fue jugadora profesional de baloncesto.
Hasta ahí nada es fuera de lo común, pero lo que sí lo es y llama la atención de su anatomía es que, de su estatura, 1.34 metros son de ¡puras piernas! La rubia, de 44 años de edad, vive en España y se dedica al sector inmobiliario.



LAKSHMI, LA NIÑA PULPO

En la India se le considera la reencarnación de la diosa Vishnu, pues posee 8 extremidades (4 brazos y 4 piernas); dicha deformidad fue causada porque nació unida a un "gemelo parásito".
Lakshmi lucha por tener autonomía, funcionalidad en sus miembros y una apariencia menos aterradora, por lo que fue sometida a una exitosa operación que duró 40 horas -llevada a cabo por 30 médicos- para remover los miembros sobrantes.

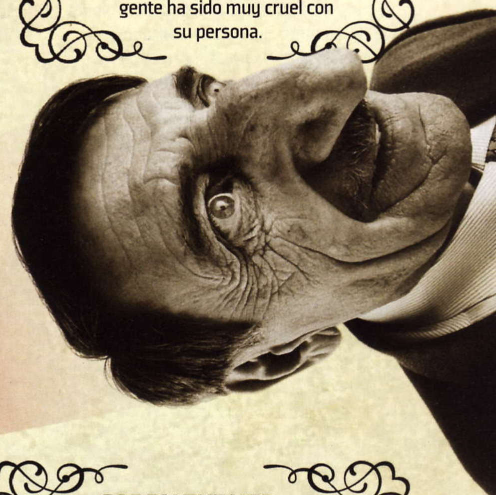
DEDE, EL ENRAIZADO

En un poblado de Indonesia un joven comenzó a padecer una enfermedad que le provocaba el crecimiento de ¡raíces! Tenía 15 años y en una pierna le brotaron "raíces" similares a las de los árboles. Dede, de 36 años, padece una variedad del virus del papiloma humano; usualmente el VPH provoca la aparición de pequeñas verrugas, pero Dede padece una deficiencia en su sistema inmunológico, por lo que no produce defensas ante el virus, lo que ha dado paso a grandes racimos de verrugas. A Dede le han practicado 8 intervenciones para retirar ¡6 kg de 'raíces'!, por lo que hoy solo lidia con 300 g de ellas.



MEHMET OZYUREK, EL NARIZÓN

De nacionalidad turca, este hombre es considerado el humano vivo con la nariz más larga del mundo, por lo que posee el récord Guinness de la categoría. Sus dimensiones escapan a toda lógica: del nacimiento a la punta mide casi 9 cm. Ozyurek asegura que no se operaría, ya que tal distinción le ha dado fama y significativos ingresos; no obstante, la gente ha sido muy cruel con su persona.





LE YATI MIN, LA MUCHOS DEDOS

Desde el momento de su nacimiento, Le Yati Min tenía algo extra: vino al mundo con 12 dedos en las manos y 14 en los pies. Vive con su familia en una pequeña casa de madera en las afueras de Yangon, excapital de Mianmar, país del sureste asiático, donde la pequeña deambula tranquilamente con 7 dedos en cada pie, despertando la curiosidad y el morbo de quienes la observan. Su padecimiento se denomina "polidactilismo" (nacer con dedos extra en manos o pies) y es muy inusual, pero lo es más que cuenta con dedos funcionales en ambas manos y pies, lo que la califica como la persona digitalmente más potenciada del planeta.

GARRY TURNER, EL HOMBRE GOMA

Entre seis mil millones de personas es el hombre más elástico. ¿La causa? Una enfermedad que degenera el colágeno, lo cual provoca que la su piel pueda ser despegada de los músculos de manera extremadamente elástica. Esta enfermedad es conocida como "Síndrome de Elhers-Danlos", no tiene cura, pero eso le tiene sin cuidado al británico, ya que ha transformado su "problema" en un modo eficiente de ganarse la vida.







SUPATRA SASUPHAN, LA MÁS VELLUDA

Era la niña más popular de su escuela y de Tailandia, pues esta adolescente padece una rara enfermedad conocida como "Síndrome de Ambras" o "Hipertricosis Universal Congénita", alteración genética que le provoca el crecimiento de una gran cantidad de pelo en el rostro y en amplias zonas de su anatomía. Este padecimiento causa que a Supatra le crezca un pelo grueso en la cara, orejas, brazos, piernas y espalda, y que, incluso, el tratamiento con láser no pueda detener la proliferación de vello en su cuerpo.

LIU HUA, EL MANOTA

Posee un cuestionable récord: es el hombre con la mano más grande del mundo. El ciudadano chino sufre de macrodactilia, enfermedad que causa deformidad y crecimiento descontrolado de los miembros superiores. Su brazo –en conjunto– llegó a pesar ¡diez kilos! El dedo pulgar de su mano izquierda medía 26 centímetros de largo; además, el dedo índice, 30 centímetros, y otros 15 centímetros, el anular, lo que contabilizaba 10 kilo como peso total de su brazo. Recientemente un equipo de 20 médicos retiró más de 5 kilos de carne y huesos de la mano de Lui en una intervención de 7 horas.

KHAGENDRA THAPA MAGAR, EL CHAPARRITO

Es un hombre de 23 años, pero posee las dimensiones de un niño pequeño –mide 67.08 centímetros de altura y pesa 6.5 kilos–, lo que no es una tragedia para él, sino una distinción que le ha ganado fama y fortuna.
No se trata de una persona con enanismo, ya que sus dimensiones son bien proporcionadas.
A pesar de estar imposibilitado para llevar una vida común, el diminuto personaje asegura estar feliz con el reconocimiento del humano más pequeño del mundo.



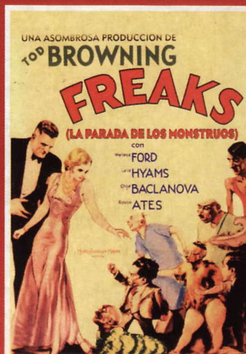
KIM GOODMAN, LA OJONA

Su apariencia no tiene mucho de peculiar, pero posee la desagradable habilidad de hacer "saltar" sus ojos ¡11 milímetros! de su sitio. Descubrió tal "don" cuando accidentalmente recibió un impacto en el cráneo, que a su vez provocó que sus ojos literalmente saltaran de sus órbitas. El pánico y el asco inicial que provocó no hizo más que alentarla para seguir haciéndolo hasta lograr fama e ingresos al ejecutar su "truco" ante el público local.

LA PELÍCULA

Freaks ha sido la cinta más censurada de la historia y aborda la historia de El Torso Humano, El Príncipe Randian, quien se la arregla para vivir sin ninguna extremidad.

- El Museo de l' Elysée de Lausana (Suiza) expuso en 2013 copias originales de las fotografías del rodaje y promoción de la cinta de culto de 1932, dirigida por Tod Browning (1880–1962). Se trató de 50 imágenes que forman el único conjunto completo del que se tiene constancia.
- La cinta fue interpretada por personas con malformaciones y fue prohibida por "repugnante" en varios países.
- Hasta los años 60 fue considerada una película maldita que muy pocas personas habían visto en la versión de 1932.
- Fue presentada en 1962 en un pase especial del Festival de Venecia y se convirtió en un filme legendario, sin el cual sería imposible entender la obra de David Lynch o de la fotógrafa Diane Arbus.
- El director limitó al mínimo el maquillaje de los actores. La mayoría de los personajes pertenecían al elenco de los circos del empresario P.T. Barnum.
- Johnny Eck (Medio Chico), El Torso Humano; Schlitze, Elvira y Jenny Lee (los cabezas de alfiler), Lady Olga Roderick (la mujer barbuda), los hermanos liliputienses Harry y Daisy Earles; la rusa Olga Baclanova (Cleopatra), la Mujer Grande (la trapecista), Henry Victor (el forzudo alemán) y las siamesas Daisy y Violet Milton son los personajes.



ENTRENAMIENTO EN LA NFL

EL COSTO DE SER DE ACERO

Se ve muy fácil desde la comodidad de tu asiento, pero, ¿sabes el costo que pagan los héroes del emparrillado para llegar a ser de acero, lograr lo imposible y luchar por la gloria?

Para los que amamos este deporte, febrero es agridulce. Queremos que llegue para ser testigos de la batalla final, pero sabemos que cuando esta concluya, siete meses de sequía nos pondrán a prueba. Las 17 semanas y 256 juegos de temporada regular inician entre colosos el jueves 10 de septiembre con el duelo Acereros de Pittsburgh vs. Patriotas de Nueva Inglaterra (vigentes campeones), pero antes de eso está la pretemporada: cuatro jornadas donde los equipos se ponen a punto.

Los siete meses de ausencia de futbol americano en nuestras pantallas no significan que los conjuntos no hagan nada, ya que la clave del éxito que puedan o no tener, depende del trabajo duro que realicen para alcanzar la plenitud física que les permita un desempeño óptimo hasta el súper domingo.

EL ESQUIVAR Y ABSORBER EL GOLPEO DEL ADVERSARIO ES UNA DE LAS HABILIDADES QUE DEBEN DESARROLLAR.

840 HORAS DE ENTRENAMIENTO AL MES





5000 CALORIAS AL DÍA





8 a 14 HORAS DE SUEÑO DIARIO



>> El entrenamiento combina fuerza, velocidad, potencia, flexibilidad y agilidad.

hextremofull

DISCIPLINA Y DEDICACIÓN

En promedio un jugador de la National Football League (NFL) entrena 8 horas diarias, al menos cinco días a la semana; eso da un total en este mes de agosto de 840 horas. Este deporte tiene un equivalente metabólico mayor a 6, por lo tanto es seis veces más demandante que el reposo absoluto (bailar, por ejemplo, está ranqueado de 3 a 4).
Tanta actividad física le pide al cuerpo muchas calorías y es difícil dar un número de ingesta calórica promedio porque cada persona tiene una combinación distinta de metabolismo, altura y peso, pero se estima que estos atletas de alto rendimiento requieren de 50 calorías por kilogramo de peso corporal, así que alguien de 100 kilos necesitaría 5,000 calorías.
Y por último, pero muy importante, el descanso; dormir ocho horas es vital para que el cuerpo y la mente descansen y el desgaste pueda repararse.

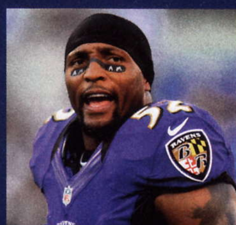


LAS CARRERAS CORTAS SON INDISPENSABLES EN LOS ENTRENAMIENTOS PARA ADQUIRIR VELOCIDAD.



RAY LEWIS: LA RUTINA DE UN CAMPEÓN

Uno de los mejores linebackers de los últimos tiempos y futuro integrante del salón de la fama, te revela un poco de la rutina diaria que le permitió sobresalir.
Más allá del arrastre y levantamiento de peso, trabajo por horas en aparatos de gimnasio y demás, le gustaba poner variedad a sus entrenamientos con lo que él llamaba "entrenamiento creativo". Se ejercitaba de 8 a 10 horas diarias, cinco días a la semana y añadía actividades como natación o kickboxing para eliminar la monotonía; entrenaba por la tarde para tener tiempo libre por la mañana. Le gustaba ejercitarse a la antigua, sin mucha tecnología, ya que era de la idea de que así sus ganas de competir seguirían intactas.
En la playa solía vestir un traje de 20.41 kg y así realizar, a lo largo del día, tres rutinas de hora y media que incluían, entre otras cosas, carreras cortas de 20 yardas.
Pesó, en promedio durante su carrera, 109 kilos, así que su ingesta calórica media era de 5,450 calorías diarias a fin de mantener el peso y masa muscular, por lo que su consumo de carbohidratos, al ser atleta de alto rendimiento, debía ser seis veces mayor al de un adulto promedio, que oscila entre 50-100 g y del doble de proteínas para reparar tejidos dañados y ayudar al crecimiento de nuevos.
Toda esa actividad era cerrada con, al menos, 10 horas de sueño, llegando hasta las 14. Ray creía que este descanso adicional jugaba un rol principal en sus buenos resultados dentro del campo.
Ahora sabes más del día a día de Tom Brady, Le´Veon Bell, Marshawn Lynch o DeMarco Murray. H



LOGROS EN SU CARRERA

Jugador emblemático de los Cuervos de Baltimore, 17 temporadas, 228 partidos disputados, 1,336 tlaqueadas, 41.5 capturas al QB, 31 intercepciones, 13 veces Pro Bowl, dos veces defensivo del año, miembro del equipo ideal de la década de los 2000, ganador de dos Vince Lombardi, MVP del Super Bowl XXXV.

POR GIANFRANCO DE CESCO

LA LÍNEA DEL Q50 MEZCLA ELEGANCIA CON DEPORTIVIDAD.

SIMPLEMENTE EXQUISITO

INFINITI Q

Aquí te presentamos a la joya mecánica que representa el nuevo INFINITI, el cual combina lujo y deportividad.



En esta ocasión vamos a hablar de un auto que hay que descubrir poco a poco, como el buen vino o las buenas mujeres. Estéticamente pertenece, sin lugar a dudas, al mundo Nissan, ya que presenta líneas elegantes que le otorgan la esencia de un auto sobrio sin ser ordinario, pero en su interior es donde descubrimos la joya mecánica que representa la última creación del INFINITI. Esta marca, al igual que Eva, tomó vida de una costilla del Adamo/Nissan hace menos de tres décadas y se convirtió en un referente en cuanto a lujo y deportividad.



EL AJUSTE DE VOLANTE ES MANUAL TELESCÓPICO, QUE CONTEMPLA ALTURA Y PROFUNDIDAD.

> El asiento del conductor tiene ajuste eléctrico de ocho posiciones y soporte lumbar manual.

NUEVO CONCEPTO DE MANEJO

Pude manejar el Q50 el tiempo suficiente para darme cuenta de que, efectivamente, constituye un gran ensamble de la ingeniería más sofisticada que últimamente he podido manejar; por ejemplo, una de la más grande revolución de este auto la encontramos en la dirección, ya que, eliminada por completo la parte mecánica, descubrimos que el volante se encuentra conectado a las llantas mediante un sistema digital de última generación, el cual transmite, de forma digital/electrónica, los movimientos de la dirección. La gran ventaja de este sistema es que resulta ser mucho más rápido que el sistema mecánico y, cuesta creerlo, se puede configurar en cuatro diferentes formas: Pesado, Estándar, Ligero y Casual.
En este caso es posible adaptar el estilo de manejo a la condición del camino y, obviamente, al humor del conductor en turno.



POSEE APERTURA DE CAJUELA A CONTROL REMOTO Y DESEMPAÑADOR TRASERO.

H FICHA TÉCNICA

Desplazamiento: 3,700 cc
No. de cilindros: V6
Torque: 269 lb-pie @ 5,200 rpm
Transmisión: 7 velocidades
Tracción: Trasera
Precio: 499,000 pesos

ESTÉTICA FUNCIONAL

Cualquier elemento del Q50 fue diseñado para ofrecer lo mejor de la actual tecnología automotriz; una muestra de ello son sus focos delanteros que están inspirados en el ojo de un halcón y reaccionan automáticamente a las condiciones de iluminación externa. El sistema del Q50 proporciona la iluminación necesaria sin deslumbrar a los automovilistas, y esto, lo sabemos por experiencia, es muy importante para evitar peligros y no irritar a los demás conductores.

FAROS DELANTEROS LED CON SISTEMA INTELIGENTE DE CAMBIO DE INTENSIDAD.

50



LUJO CAUTIVADOR

Los interiores del Q50 son de primera clase (una sutil mezcla de aluminio y pieles de alto nivel) que te introducen a una experiencia exquisita que acaricia los sentidos, especialmente el tacto y el oído. El habitáculo está extremadamente aislado y el sistema de sonido Audio Premium Bose cuenta con 14 bocinas individuales con tres subwoofers de 10 cm de diámetro.

VISIÓN PANORÁMICA DE 360°

Ahora es común encontrar autos que dispongan de una videocámara de reversa, pero contar con cuatro es algo especial; dichas cámaras pueden mostrarte objetos o personas que puedan aproximarse al auto, alertándote en forma visual o auditiva. Gracias a ello estarás al tanto de la situación en beneficio de tu seguridad y la de los demás. Con estos sistemas de seguridad, activa y pasiva, podemos concedernos un manejo relajado, pero muy rápido.

Su motor de 3,700 cc V6 desarrolla 327 Hp a 7,000 rpm, lo cual se traduce en un manejo ágil y potente, considerando que su torque es de 269 lb/pie @ 5,200 rpm. ¿Auto tranquilo? No lo es tanto, ya que este es el clásico lobo con piel de oveja. H



ES MUY ATINADO EL COLOR NEGRO MATE QUE RESALTA SUS AUDACES LÍNEAS ROBUSTAS, PERO BASTANTE AERODINÁMICAS.

CASI UN SUPERAUTO

NISSAN JUKE R-20

UN CROSSOVER CON ALTAS PRESTACIONES DE MOTOR.



La firma Nissan finalmente lanzó su nueva joya: el Juke R -2.0 que, despidiéndose en el camino del nombre Nismo, es ahora uno de los autos más alocados de la armadora japonesa que ustedes pueden admirar.

PROPULSOR

El motor que lo mueve es un 3,800 cc turbocargado V6 de 592 Bhp, que acelera de 0-100 km/h en tres segundos y rebasa los 320 km/h. Estas prestaciones son dignas de un Lamborghini, pero bajo el logo Nissan. En común con el Juke comercial, el R-2.0 comparte los focos delanteros, los foquitos LED y la parrilla frontal en V. Las defensas delanteras están construidas en fibra de carbono y alojan dos aberturas para enfriar los 592 Hp del R-2.0. Se piensa que se podrán vender ocho o diez unidades.

UNA GARANTÍA

KIA FORTE 2016



En México se abrieron 21 agencias de la marca coreana Kia el mismo día; este hecho sorpresivo testimonia cómo esta firma ha tomado en serio su llegada al mercado mexicano y demuestra que su política de *marketing* funcionará sin alteraciones. Su seriedad la constatamos también en su decisión de construir su planta en México antes de vender sus autos; la fábrica se ubica en Nuevo León y será capaz de producir 300,000 Forte cada año, que serán destinados casi en su totalidad al mercado de EE.UU., y serán solo 20,000 los que se comercializarán en México. Considerando que es una marca nueva, esto es todo un éxito. Que Kia sea una compañía segura en cuanto a sus productos lo confirma su generosa oferta de garantía que será de 7 años o 150,000 kilómetros.



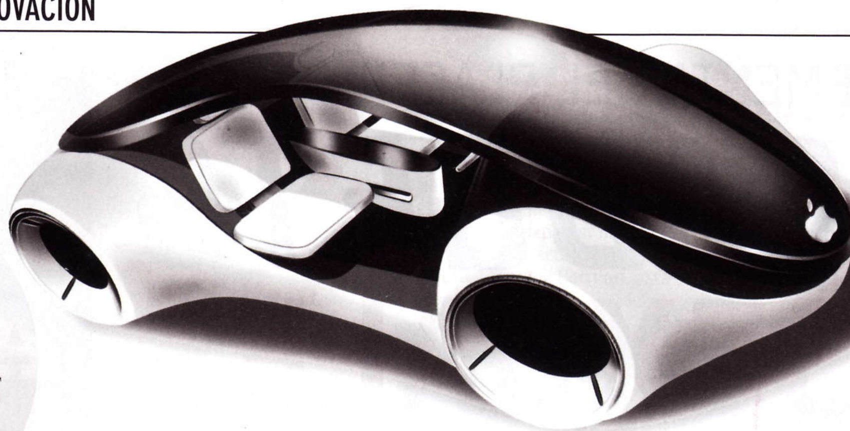
FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 2,000 cc
Número de cilindros: Cuatro
Potencia: 159 Hp
Potencia: 159 Hp
Torque: 143 lb/pie
Transmisión: Automática o manual de seis velocidades
Precios: Desde 231,000 hasta 301,500 pesos



LOS FAROS SE FUSIONAN CON LA CLÁSICA PARRILLA DE LA MARCA.

>> El proyecto iCar también es conocido como SG5, una innovación del futuro.



EL ESPERADO ICAR DE APPLE SE ESTÁ COCINANDO...

iCAR EN DISEÑO

Todo apunta a que Apple trabaja ya en la producción de su primer auto, aquí te presentamos las evidencias



El torrente de rumores que se desprendieron de la posible fabricación de un auto eléctrico por parte de la marca de la manzana no es infundado, pues la intención de competir con deportivos eléctricos de lujo de la talla de Tesla se ha hecho patente en diversas ocasiones desde marzo de este año, aquí te compartimos algunas evidencias de ello.

1

Hasta el momento cinco altos directivos procedentes de compañías desarrolladoras de tecnología automotriz han sido reclutados por Apple: Don Dafoe, Michael Erickson, Indrajeet Thorat, Mujeeb Ijaz y Depeng Wang. Todos colaboraron anteriormente en empresas como A123 Systems, Ford y Tesla.

2

Se avistó en las calles de San Francisco un monovolumen propiedad de Apple con sensores montados sobre el toldo y poco tiempo después la prensa local reveló que el nombre del esperado iCar podría ser el de proyecto Titán.

3

La compañía A123 Systems demandó a Apple por hacerse de sus mejores técnicos de manera 'furtiva' y por apropiarse de secretos comerciales.

4

En dicha demanda, A123 Systems hace hincapié en que Apple planea el desarrollo de un auto para 2020.

5

Se sabe que la firma de Cupertino está ampliando su presencia en Cork, Irlanda, en donde ya lanzó una oferta de empleo para un directivo experto en industria automotriz. También se habla de la construcción de una nueva fábrica en la zona.

6

Uno de los talentos recién reclutados, Mujeeb Ijaz, se encargaba de la producción de baterías de ion litio para la F1 dentro de la compañía A123 Systems y además fue empleado por Ford para el desarrollo de una celda de combustible de hidrógeno

7

De acuerdo con The Wall Street Journal, Apple ha contratado a 200 ingenieros para desarrollar un auto capaz de competir con Tesla. Dichos ingenieros provienen de empresas como Toshiba, LG Samsung y Panasonic.

8

Uno de los objetivos fijos de Steve Jobs siempre fue fabricar un auto.

9

Stece Zadesky, vicepresidente de Apple y exingeniero de Ford, tiene carta abierta por parte de Tim Cook para contratar hasta mil nuevos trabajadores.

10

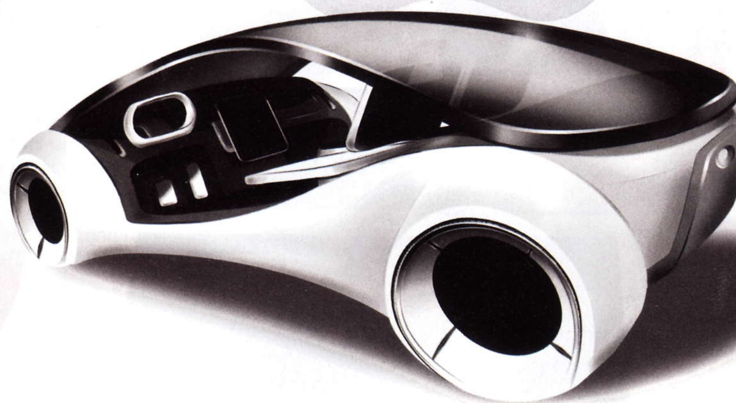
Tim Cook, CEO de Apple se reunió a principios de mayo con Sergio Marchionne, el mandamás de FIAT Chrysler Automobiles y, tras este encuentro, Marchionne declaró que Apple está interesada en un nuevo auto.

11

Medios norteamericanos sostienen que el iCar puede tratarse de un auto compartido cuyo servicio pueda contratarse directamente desde iTunes.

12

Una compañía completamente desconocida y llamada SixtyEight alquiló un espacio dentro de una localidad llamada Sunnyvale. En él se han observado medidas de seguridad muy parecidas a las colocadas en las instalaciones de Apple en Cupertino, además dentro de los permisos otorgados por la ciudad para hacer mejoras en dichas instalaciones se encontró que fueron expedidos a nombre de Apple. Es muy probable que este nuevo campus de la empresa sea el cuartel general.



PARA INCREMENTAR EL PLACER

10 GADGETS SEXUALES

Transforma tu vida con las últimas novedades en el mundo de los juguetes eróticos: la tecnología al servicio del placer.



POR **LUZ CARMEN MERAZ**

A continuación te presentamos lo más reciente que hay en materia de dispositivos sexuales para ti, para tu pareja o simplemente para curiosear en los avances tecnológicos que tiene la industria lúdica para adultos.

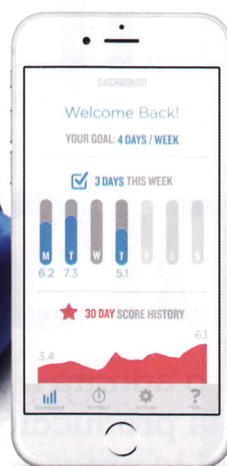
1 KGOAL SMART
KEGEL TRAINER

Dispositivo inteligente que ayuda a las mujeres a realizar los famosos ejercicios de Kegel. Este *gadget* se inserta en la vagina y hace un seguimiento estadístico del número de repeticiones, presión y duración de la contracción que se realiza en los músculos pubococcígeos. No contiene vibrador, pero al fortalecer las paredes de la vagina mejorará el placer de ella y para ti será estupendo porque apretará más.

WWW.MINNALIFE.COM/PRODUCTS/KGOAL

$ 2,384 PESOS (149 USD)









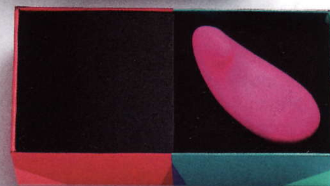
2 SEXFIT
ENTRENADOR SEXUAL

$ SE COMERCIALIZA A FINALES DE ESTE AÑO.

Anillo vibrador para hombre que proporciona una erección más fuerte, pero también registra el rendimiento sexual y lo sincroniza al Smartphone del usuario. Además de medir las calorías quemadas y empujes por minuto, analiza los desempeños previos y te brinda consejos para vencer tu récord previo.
Su luz led ilumina la zona genital, y si quieres que se comparta en automático en facebook también puedes configurar el share en vivo; todo un *gadget* vibrante.
Precio: Se comercializa a finales de este año.

WWW.LELO.COM





4 VIBEASE
AUDIOLIBRO SEXUAL

"La fantasía viene a tu vida" es el eslogan que acompaña a este *gadget*. Se trata de un vibrador que tu mujer puede conectar a tu Smarthone para escuchar relatos eróticos y masturbarse de acuerdo a la intensidad de la narración. Si estás lejos, puedes enviarle vibraciones personalizadas.

WWW.VIBEASE.COM

$ 1,584 PESOS (99 USD)



$ 1,920 PESOS (120 USD)

3 GIGI 2
ESTIMULADOR DEL PUNTO G

Este juguete está diseñado para desentrañar los secretos del punto G. Sus ocho modos de estimulación con velocidad ajustable son muy silenciosos y proporcionan sensaciones profundas y trepidantes. Hecho en silicona, hipoalergénico, no tóxico y sin sabor es resistente al agua; incluye cargador y manual.

WWW.LELO.COM





7 SEMENETTE
PENE CON SEMEN

$ 2,240 PESOS (140 USD)

¡Lo que inventan ahora! Este consolador es capaz de eyacular; ¡como lo lees!, pues está conectado a una bomba, lo que le permite expulsar líquido eyaculatorio. De acuerdo con su creadora, Stepanie Berman, está enfocado a la comunidad lésbica; sin embargo, también lo pueden ocupar hombres y usar el líquido eyectado como lubricante vaginal, previo a realizar la penetración.

THESEMENETTE.COM



$ 2,080 PESOS (130 USD)

5 COBRA LIBRE
VAGINA MODERNA

Esta no solo es una vagina de hule, sino un complejo aparato diseñado específicamente para la estimulación del glande. Está fabricado en silicona médica y cuenta con diferentes niveles de estimulación que van desde el gentil hasta el poderoso. Tiene dos motores, así que tu experiencia será mucho mayor que la del clásico movimiento masturbatorio. ¿Estás preparado para tanto placer? Lo mejor de todo es que es portátil y resistente al agua.

WWW.FUNFACTORY.COM

8 OHMIBOD BLUEMOTION
MASAJEADOR PORTÁTIL

$ 2,064 PESOS (129 USD)

Conoce al OhMiBod, un masajeador que se coloca dentro de la ropa interior (de tu mujer o tuya, si te atreves a buscar el punto P). El vibrador es delgado y es controlado de manera remota por tu Smartphone o vía alguna conectividad con un SmartWatch.
La idea es que jueguen en público con los diferentes ajustes de vibración.

WWW.OHMIBOD.COM







9 AUTOBLOW 2
MASTURBADOR MASCULINO

Este año la moda son los masturbadores para hombres que trabajan, literalmente, solos. Este dispositivo se conecta a la toma de corriente y, una vez que se selecciona una de las tres velocidades, comienza a deslizar una serie de cuentas (tipo canicas) sobre la base del pene. El Autoblow busca mejorar el realismo en la experiencia de la masturbación masculina y tener el alivio de que no te quedará la mano entumida.

WWW.AUTOBLOW2.COM

$ 2,544 PESOS (159 USD)

6 HERA S Y ZEUS S
VIBRADORES SINCRONIZADOS

Estos novedosos productos están diseñados para los amantes a distancia y son ideales para el cibersexo; se trata de dos vibradores que funcionan de forma sincronizada, de manera que pueden conectar la webcam y brindarse placer mutuamente.
El orgasmo no entiende de fronteras.

WWW.LOVEPALZ.COM/ZEUS-S-HERA-S

$ 2,080 PESOS (130 USD)



10 ELECTRIC EEL
CONDÓN ELÉCTRICO

$ 5,600 PESOS (350 USD)

El prototipo de este *sextoy* fue financiado en indiegogo y tuvo un éxito espectacular. Este preservativo eléctrico es reutilizable, está fabricado con un tejido conductor especial que promete aumentar el placer. El equipo que fabricó esto asegura que está probado rigurosamente para comprobar su seguridad. Suena muy novedoso.



WWW.INDIEGOGO.COM/PROJECTS/DIGITAL-CONDOM#/STORY



EL PESO DE LOS ACCESORIOS

CARTERAS DE **MAURICIO SERRANO**

RELOJ DE **GUESS**

ANILLO DE **MAURICIO SERRANO**

PISACORBATA DE **SANBORNS**

CORBATA DE **ADOLFO DOMINGUEZ**

PULSERAS DE **MAURICIO SERRANO**

Para saber qué tipo de accesorios debe llevar un hombre, hay que definir cuál es el estilo que se quiere reflejar; sin embargo, hay elementos que nunca deben faltar en tu guardarropa, los cuales le aportan a tu *look* el toque preciso para hacerlo perfecto.

>> TIPS

+ USAR CARTERAS EN COLORES NEUTROS COMO NEGRO O CAFÉ; ESO TE PERMITE COMBINARLAS FÁCILMENTE. NO LAS LLENES MUCHO.

+ LAS MANCUERNILLAS HACEN QUE UNA CAMISA LUZCA MÁS SOFISTICADA. TENER UN PAR DE ELLAS TE HARÁ VER MÁS ELEGANTE SIN CAER EN LOS EXCESOS.

+ LOS RELOJES CON EXTENSIBLE DE ACERO O PIEL SON INDISPENSABLES. LA PIEL TE DARÁ UN TOQUE MÁS CLÁSICO Y FORMAL, MIENTRAS QUE EL ACERO TE PERMITE JUGAR CON ESTILOS MÁS DESENFADADOS.

FOTO **NERI ANSINA** / COORDINACIÓN Y PROPUESTA DE MODA **LIZ DURÁN** / PRODUCCIÓN **LORENA DE LA TORRE**

hextremofull

¡CUIDADO! UN ELEMENTO PUEDE LEVANTAR O DESTRUIR TU *LOOK* POR COMPLETO.

>> TIPS

+ LOS PISACORBATAS SON PERFECTOS PARA PONER EN ORDEN TU PRENDA, ADEMÁS DE QUE LE APORTAN UN TOQUE DE DISTINCIÓN Y HACE QUE TU *OUTFIT* LUZCA DIFERENTE.

+ USAR PULSERAS DE PIEL CON TOQUES DE METAL LE APORTAN MAYOR PERSONALIDAD A TU *OUTFIT*. SON FÁCILES DE COMBINAR CON *JEANS* Y CAMISETA.

+ LOS DIJES O CADENAS DEBEN SER DE LA MAYOR CALIDAD POSIBLE, DE PREFERENCIA EN ORO O PLATA, CON DISEÑOS SENCILLOS PERO ACORDES CON TU PERSONALIDAD.

+ SI TU PIEL ES MORENA, LOS TONOS EN PLATA TE VAN PERFECTOS, Y SI TU PIEL ES BLANCA, LOS ACCESORIOS DORADOS SON IDEALES PARA TI. NO USES MÁS DE 2 PIEZAS, SIN CONTAR EL RELOJ.

RELOJ DE **GUESS**

MANCUERNILLAS DE **MASSIMO DUTTI**

ANILLO DE **MAURICIO SERRANO**

MOÑO DE **H&M**

CARTERA DE **PENGUIN**

PULSERA DE **MAURICIO SERRANO**

PORTA TARJETAS DE **PENGUIN**

PAÑUELO DE **H&M**

CRUZ DE **MAURICIO SERRANO**

TRIVIA

SIEMPRE EN FORMA

Gillette BODY y **H** regalan 5 kits Fitness y una afeitadora. Para tener uno debes ser de los primeros en contestar la siguiente pregunta: ¿Qué zona del cuerpo te afeitas y por qué?
Ganan los primeros en escribir a **trivias_h@notmusa.com.mx** (solo D.F.)





>> Se formaron como banda en Madrid en 2008, pero han fincado su éxito en México.

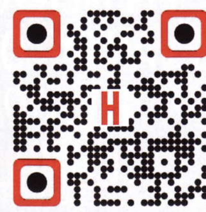


30
MIL COPIAS
VENDIDAS POR SU SENCILLO "ME VOY A IR".





VIDEO EXCLUSIVO
MEET&DEEZER "ME VOY A IR"



ESCANEA EL CÓDIGO CON TU SMARTPHONE O TABLET

SU 1ER CONCIERTO LO EFECTUARON EN EL FESTIVAL DE WONDERLAND EN REINO UNIDO

JENNY AND THE MEXICATS

Formada por una mujer londinense –Jenny– en la trompeta, un tío español percusionista –David– y dos mexicanos –Alfonso, alias "Pantera", en la guitarra, y Luis, alias "Icho", en el contrabajo– son quienes, por definición, se hacen escuchar como una banda multicultural, la cual, por azares del destino, se conoció en un tablao madrileño llamado Las Carboneras en 2008 y, a partir de ese encuentro, generaron su estilo musical que transita entre los ritmos del jazz, rockabilly, folk, flamenco, reggae, son veracruzano, country y cumbia. De este modo, y con muchas presentaciones en diversos países y México, la banda ha venido de menos a más conquistando públicos en diversas latitudes, ya que su conexión musical con la gente es *sui generis*. Sus letras se inspiran en la espontaneidad de la vida de donde emanan sonidos

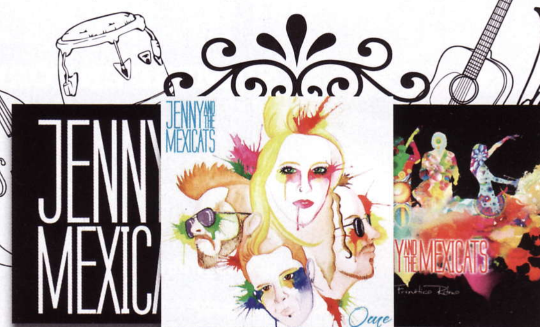
Originalmente se llamaron "Princesa y los Pachucos"; sin embargo, no les gustó y sus integrantes prefirieron elegir la fusión de sus nacionalidades, dando como resultado el nombre de Jenny, más Mexi (por los dos mexicanos) y Cats (por el integrante español).

polifacéticos, de tal modo que en sus 7 años de existencia han logrado crear un estilo propio sin el afán de hacer música con un solo sello ni de cantar en un solo idioma; por el contrario, su evolución ha sido progresiva y genuina respetando gustos e identidades entre sus integrantes, lo cual ha desembocado en una fusión plurrítmica de sonoridades para poder considerarse como "música del mundo", lo cual significa para los **Mexicats** ser y mantenerse como artistas independientes, produciendo ellos mismos sus materiales y armando sus propias giras en diversos países.

LAS INFLUENCIAS MUSICALES SALTAN EN EL ESCENARIO

Es una banda 100% mexicana con una formación musical diversa, Jenny, por ejemplo, proviene del conservatorio londinense; David, de la escuela musical callejera en España;Pantera e Icho, de la Nacional de Música; en ese bagaje se han apoyado para crear sus composiciones, de modo que definir sus influencias parecería ocioso; sin embargo, sus inspiraciones han sido claros referentes de artistas como Paco de Lucía, Muse, Stray Cats, Lee Rocker, pasando por Pantera, Los Delinquentes, Vetusta Morla hasta The Cat Empire.

EL PRIMER DISCO GRABADO *HOMÓNIMO JENNY AND THE MEXICATS* LOGRÓ COLOCARSE EN EL PUESTO #2 EN LA TIENDA DE ITUNES-MÉXICO.



***FRENÉTICO RITMO* ES LA PRÓXIMA PRODUCCIÓN QUE REALIZARÁN COMO UN COMPILATORIO DE LOS MEJORES TEMAS DE SUS 2 CDS ANTERIORES, *JENNY AND THE MEXICATS* 2012 Y *OME* 2014.**

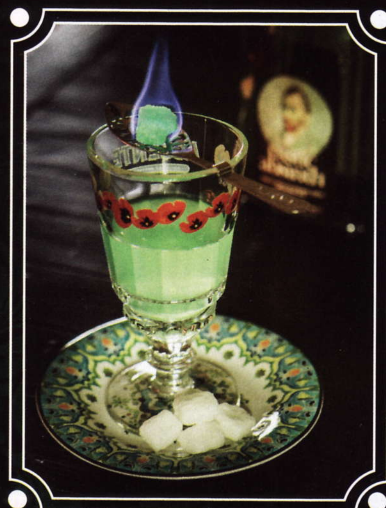
 POR REGINA LANDA | FOTOS MAURICIO OROZCO

>> España, Reino Unido y República Checa son los mayores productores de esta bebida.

BEBIDA CON ESTÁNDAR DE CALIDAD

LA FÉE VERTE





La absenta o ajenjo, apodada la Fée Verte ('El hada verde') es una bebida alcohólica de ligero sabor anisado. Cuando se le añade agua fría y azúcar, la bebida se transforma en una sustancia lechosa, pues sus aceites esenciales no son solubles en el agua. Esta es la historia y leyenda de la bebida que, según Hemingway, cambia las ideas: ninguna otra bebida cuenta con una mitología comparable a la absenta; nacida a finales del siglo XVIII en Suiza, vivió su auge impulsada por Van Gogh, Gauguin, Rimbaud, Baudelaire y Toulouse-Lautrec, entre otros. Sus detractores la acusaban de provocar efectos alucinógenos y dar pie a conductas criminales.

Ninguna otra bebida cuenta con una mitología comparable a la absenta.

ABSENTA BOHEMIA

Ingredientes

- 2 oz absenta
- 1/2 oz de agua
- Cubos de azúcar

PREPARACIÓN

1. Coloca el licor en un vaso.
2. Remoja los cubos de azúcar en absenta; colocarlos en un tenedor o en una cuchara ranurada.
3. Prender con fuego y apagar con goteo de agua.

Este método produce una bebida más fuerte.

EFECTOS LEGENDARIOS

Su alto nivel de tuyona (entre 80 mg y 120 mg) es considerado como el factor que la convierte en una bebida alucinógena, aunque no hay estudios que confirmen esa afirmación; además puede generar efectos secundarios en quienes la consumen y, en ocasiones, adicción. Al existir indicios de que es una bebida de alta concentración alcohólica por volumen (entre 80% y 90%) con efectos alucinógenos, ha sido prohibida en varios países.



JARABE DE PEREJIL

Ingredientes

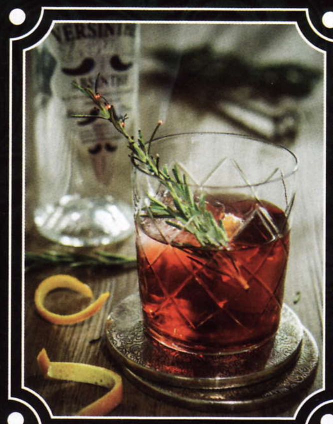
- 1 manojo de perejil (solo las hojas); picarlo finamente
- 1 taza de agua
- 2 1/4 azúcar de caña
- Ralladura y jugo de 3 limones

PREPARACIÓN

1. En una sartén, a fuego medio, disolver el azúcar en el agua.
2. Añadir el perejil, el jugo de limón y la ralladura.
3. Cocinar hasta que burbujee. Remover del fuego y deja enfriar hasta que tenga temperatura ambiente.

Se puede almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador.

4. Para preparar el coctel, agregar todos los ingredientes en una coctelera con 3/4 de hielo. Agitar vigorosamente y dejar reposar 30 segundos. Servir en vasos altos con un poco de hojas de menta.



SLEEPY HOLLOW

Ingredientes

- 1/2 oz de absenta
- 2 oz de mezcal
- 1 oz Licor St. Elizabeth Allspice Dram
- 2 chorritos angostura
- Ramita de romero

PREPARACIÓN

1. Colocar el absenta en un vaso bajo (old fashioned).
2. En una coctelera agregar hielo, mezcal, St. Elizabeth, angostura.
3. Añadir al vaso bajo; remover con la ramita de romero y prender.
4. Servir inmediatamente.



>> TYLER es un nuevo Underclub que revolucionará la vida nocturna de la capital.

EXPERIENCIA 100% AUDITIVA

LA CALIDAD AUDITIVA SE VUELVE UNA COSA ADICTIVA; POR SER UN LUGAR DE TECHOS BAJOS, LA SONORIDAD DEL LUGAR SE VUELVE EXPECIONAL. LAS BOCINAS SON HARMAN KARDON Y MARSHALLS; PARA QUE TE DES UNA IDEA SON 5 SUBWOOFERS DE 18" EN BAJOS, 4 DE 12" EN MEDIOS Y 4 DE 10" EN ALTOS. LA CABINA DEL DJ SE INTEGRA POR UN MEZCLADOR NEXUS 900 Y 2000, SIENDO DE LO MEJOR EN ESTE MOMENTO.

DIRECCIÓN

BLVD. MANUEL ÁVILA CAMACHO #1735, COL. LA FLORIDA, NAUCALPAN, ESTADO DE MÉXICO, C.P. 51360

MIÉRCOLES A SÁBADO 11:30 A 4:00 A.M.
TEL: 55 4612 4389

LUGAR DE PRESTIGIO DONDE ALTERNAN LOS MEJORES DJ´S.

TYLER UNDERGROUND CLUB

ESTÁ EQUIPADO CON LA MEJOR TECNOLOGÍA DEL MOMENTO Y SUS DETALLES ESTÁN PERFECTAMENTE CUIDADOS. VIVE UNA GRAN EXPERIENCIA.

Al pasar la puerta tu primera visión es una pared de ladrillos donde acomodaron máquinas de coser antiguas, las cuales se conjugan con lámparas que ayudan a guiar tu camino bajando las escaleras. La bienvenida te la da una insignia de luz roja y al fondo hay paredes con obras de arte, las cuales surgen de trazar una imagen sobre el aplanado y, con la ayuda de un cincel, se hacen los relieves para finalizar con pintura los demás detalles. Las otras paredes están adornadas con ventanas falsas que dejan ver, a través de ellas, letreros con insignias de luz. El piso es de concreto pulido, y con la ayuda de los *dimmers* de luz se logra que salga un brillo que te hará sentir que flotas sobre él. Más de diez mil focos están sobre el techo, los cuales prenden y apagan con el *beat* de la música; la cabina del DJ es lo máximo: un *set* de madera labrada con dos querubines, uno en cada costado, y sobre el *set* hay una barra de leds que proyecta frases. La comodidad la brindan sillones de estilo capitonado para cargar pila, y el servicio es lo máximo: los meseros te ofrecen el espacio adecuado para el número de asistentes. El local es pequeño, pero no te quedarás sin lugar, y por la música no te preocupes, pues los DJ´S son los mejores y le sacan provecho a la acústica para que bailes toda la noche.

EL GRUPO DE BÁRMANES ES LO MÁXIMO Y ESTÁN VESTIDOS CON EL UNIFORME DE LOS YANKEES DE NY.

NO TE PUEDES PERDER LAS PROMOCIONES QUE SE ARMAN CADA FIN DE SEMANA.

LISTA DE ESPERA

ESTE LUGAR SE CARACTERIZA POR SER UN UNDERGROND CLUB, POR LO QUE LA EXPERIENCIA SE VUELVE EXCLUSIVA; POR ELLO ÚNICAMENTE SE PUEDE ACCESAR MEDIANTE EL GRUPO DE PR´S, SER SOCIO O INVITADO; ESTO GARANTIZA EL MEJOR AMBIENTE Y UN ACCESO RÁPIDO.

>> Marvel Worldwide Inc. fue fundada en el año de 1939 como Timely Comics.

HAZ DE TU TIEMPO LIBRE UNA AVENTURA

DISFRUTA DE LOS ESTRENOS EN CINE, DVD, VIDEOJUEGOS, LIBROS Y TV STREAMING; Y QUE NADA SE TE ESCAPE. ADEMÁS PARTICIPA EN LAS TRIVIAS Y LLÉVATE UN REGALO.



CINE

+ 4 FANTÁSTICOS

DIR. JOSH TRANK
ESTRENO: 21 DE AGOSTO
CON: Miles Teller, Kate Mara y Michael B. Jordan.

El sueño acariciado del inventor, astronauta y científico, Dr. Reed Richards está próximo a hacerse realidad, ya que estando al frente de un viaje al espacio exterior se topan con una tormenta cósmica. Allí espera desvelar los secretos de los códigos genéticos de los seres humanos en beneficio de la humanidad; sin embargo, las turbulentas nubes de radiación cósmica los engullen, lo cual cambia el genoma de la tripulación, por lo que su ADN se ve irrevocablemente alterado transformando a los astronautas en los Fant4asticos: La Mujer Invisible (Sue), Mr. Fantástico (Reed), La Cosa (Ben) y La Antorcha Humana (Johnny).

LIBRO

Pablo Meyer
Genómica
El acertijo de lo humano
Ensayo Tusquets Editores

+ GENÓMICA

AUTOR: PABLO MEYER
EDITORIAL: PORRÚA

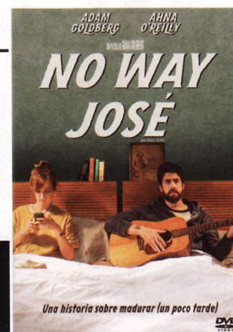
El autor hace un recuento histórico desde que se descubre la estructura del ADN en 1953 hasta nuestros días; dicho hallazgo dio pauta para intentar modificar o "jugar con la arcilla genética" del ser humano. El escritor afirma que así como se cambia la apariencia externa del cuerpo también existe la posibilidad de modificar las células sin afectar a las generaciones venideras, lo que traería consigo cambios médicos, éticos y en el ámbito social y legal.

DVD Y BR

+ NO WAY, JOSÉ

DIR. ADAM GOLDBERG

Dirigida por Adam Goldberg, esta película en inglés es una comedia en la que el protagonista, Adam Goldberg, es Jose Stern: un músico que vive en una encrucijada en su relación de pareja. Cuando su prometida descubre un oscuro secreto, lo deja y José se ve obligado a quedarse en casa de un amigo casado, con hijos y que está más perdido de lo que parece. La cinta narra la disfuncionalidad de amistades y familias por las que pasa un músico, quien se da cuenta de que debe buscarse a sí mismo, encontrar su música y, quizá, al amor de su vida.



TRIVIA

Llévate un BR a casa de este título o de *Héroe en el centro comercial 2*; escribe tu nombre completo a **trivias_h@notmusa.com.mx** (solo D.F.) y si eres de los primeros, ganas.

NETFLIX

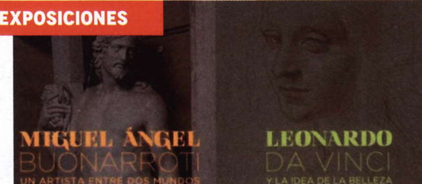


+ CLUB DE CUERVOS

ESTRENO 7 DE AGOSTO

Planteada desde los géneros de la comedia y el drama, en esta serie original de Gaz Alazraki, el patriarca de una prominente familia fallece súbitamente, a partir de lo cual sus herederos comienzan una intensa batalla por el control del equipo de futbol Los Cuervos de Nuevo Toledo; de este modo se presenta a la teleaudiencia una historia entre futbol, fiestas y excesos.

EXPOSICIONES



+ MIGUEL ÁNGEL BUONARROTI

Entre dibujos, óleos, libros, documentos y esculturas se puede apreciar su participación en la renovación de los procesos artísticos y arquitectónicos del Cinquecento.
Del viernes 26 de junio al domingo 27 de septiembre.

+ LEONARDO DA VINCI Y LA IDEA DE LA BELLEZA

Retrospectiva dedicada a la obra, investigación y experimentación de este artista, que refleja una combinación de arte y ciencia aplicada.
Domingos entrada libre.
Del viernes 26 de junio al domingo 23 de agosto.



>> Street Fighter IV: uno de los mejores ejemplos del género de lucha en esta generación.

POR **HÉCTOR MACIEL PANIAGUA** / FOTOS **CORTESÍA DE LA MARCAS**

ESENCIA DE GRANDEZA

Inspirado en los clásicos juegos RPG, Pillars of Eternity se desarrolla en Eora, un mundo medieval en el que se mezclan fantasía, magia y tecnología, y aunque las gráficas podrían ser mejores, los escenarios 2D con vista isométrica logran atraparte. Sus puntos fuertes son las infinitas posibilidades para personalizar a tu jugador, la interacción y el combate en tiempo real con múltiples jugadores, así como la táctica y la exploración. Además, la banda sonora y el doblaje son espectaculares para vivir la experiencia *gammer* en este tipo de videojuego y nivel de IA. Los nuevos en el género, también lo disfrutarán.



VIDEO

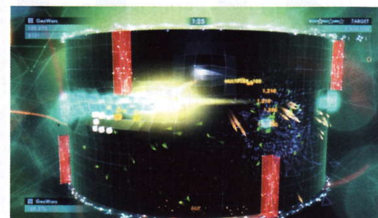
VIDEO INTRODUCCIÓN AL JUEGO

ESCANEA EL CÓDIGO CON TU SMARTPHONE O TABLET



PILLARS OF ETERNITY
+ Desarrollador: Obsidian Entertainment
+ Consolas: PC
+ Género: Rol
Calificación
8/10

GEOMETRICS WARS 3: DIMENSIONS
+ Desarrollador: Lucid Games
+ Consolas: Todas menos WiiU
+ Género: Acción
www.sierra.com
Calificación
8.5/10



PANDEMÓNIUM GEOMÉTRICO

Geometrics Wars 3: Dimensions es un gran juego. Deberás librar cincuenta escenarios tridimensionales en el frenético modo Campaña, donde debes matar lo que veas en movimiento en pantalla, recoger sus despojos y sobrevivir. Los modos Campaña Cooperativo de cuatro personas, Multijugador *online* y 2D del Retro Evolved 2 lo complementan de manera genial con colores neón y música electrónica.





CONTINÚA LA SAGA

Cinco nuevos personajes respecto a la última versión de Street Fighter IV adornan esta entrega: Poison, Hugo, Elena, Rolento y Decapre, para una plantilla total de 44 personajes, que te brinda muchas opciones. Además modos de Juego Entrenamiento en línea y Peleas Tres Contra Tres *online*; mecánicas como el Red Focus, que permite absorber ataques múltiples para contraatacar al oponente y el Ultra Combo Doble, que te da la opción de usar dos ultra combos durante una partida a cambio de hacer menos daño, y seis nuevos ambientes añaden variedad a Ultra Street Fighter IV para seguir atrapando a los fans y buscar atraer nuevos jugadores.

ULTRA STREET FIGHTER IV
+ Desarrollador: Other Ocean
+ Consolas: Todas menos WiiU
+ Género: Luchas
games.streetfighter.com
Calificación
8.5/10







DILEMA ENTRE PLANAS O CURVAS

¿CÓMO ELEGIR TU TV?



Conoce las características de las tecnologías SUHD, OLED y HDR, así como las ventajas de conectividad que ofrece una Smart TV.



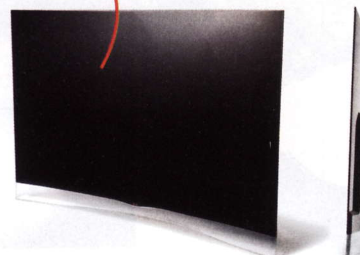
Actualmente los fabricantes de televisores han presentado nuevas tecnologías que pretenden mejorar la calidad en la imagen, sobre todo en lo que a pantallas grandes o gigantes se refiere. Un ejemplo de ello es la pantalla Samsumg que contempla el SUHD, lo cual significa que es una televisión de puntos cuánticos, es decir, una nueva tecnología que no contempla el led, sino que lo ha cambiado por luz azul (sin fósforo), misma que llega a un panel compuesto por "nanocristales" (también conocidos como puntos cuánticos) que generan el color, de modo que al pasar por el filtro de RGB, estos son más intensos y nítidos con menos uso de energía.

La apreciación técnica de este tipo de innovación se manifiesta en un mejor brillo y contraste, además de que ofrece una mayor profundidad en cada elemento que se presenta, imitando la sensación del 3D, pero sin el uso de lentes especiales para ello. Por su parte las televisiones OLED (Organic Light Emitting Diode) ofrecen una mayor calidad de imagen en su presentación de ultradelgadas y flexibles, mientras que el HDR comprende altos rangos y dinamismo en sus brillos y blancos sin afectar los negros.



Para ver mejor, lo ideal es estar cerca de la pantalla.

SENSORAMA
El desarrollo de las nuevas pantallas con más resolución está en función a la capacidad que tiene el ojo humano para captar detalles en color y profundidad.



Estas televisiones ofrecen una experiencia única y envolvente al proyectar películas.

>> Kálmán Tihanyi, ingeniero húngaro, describió en 1936 el principio de la TV Plasma.

hextremofull



LAS SIGLAS QUE DEFINEN LOS ÚLTIMO DE LOS ESPECTROS VISUALES SON: SUHD, OLED Y HDR.

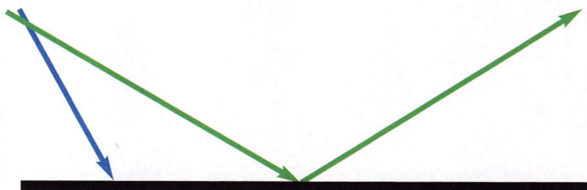
LA INNOVACIÓN DEL MOMENTO

Todo indica que el mercado está ofreciendo un nuevo producto que, seguramente, dejará atrás las innovaciones del LCD y LED, ya que las Smart TV, o televisores inteligentes, son una opción para usuarios que buscan más opciones en la operatividad. Aquí te enumeramos las características de por qué la gente desea una Smart TV, para lo cual te detallamos sus innovaciones: navegar por Internet, ver videos de YouTube, cocinar con la televisión, escuchar tu música favorita, ver contenido del ordenador sin cables, duplicar la pantalla del celular, jugar, hacer videollamadas, saber el tiempo sin mirar el noticiero, ver redes sociales, instalar las apps de tu celular, así como tener tu videoclub en casa.

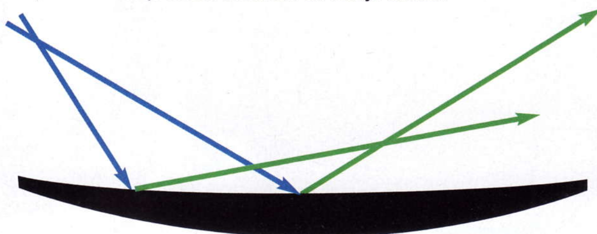
INVENCIÓN

LA PANTALLA DE VIDEO PLASMA MONOCROMÁTICA FUE COINVENTADA EN 1964 EN LA UNIVERSIDAD DE ILLINOIS EN URBANA-CHAMPAIGN POR DONALD BITZER, H. SLOTTOW Y EL ESTUDIANTE GRADUADO ROBERT WILSON PARA EL SISTEMA INFORMÁTICO PLATO.

En las pantallas planas la luz refleja perpendicularmente, por lo que más rayos de luz pueden rebotar en la cara.



En las pantallas curvas la luz se refleja en varias direcciones, por lo que es menos probable encontrar un reflejo directo.



¿CÓMO ELEGIR TU TV IDEAL?

En el mercado existen planas, curvas, delgadas y ultradelgadas, según sean las inquietudes y las exigencias de percepción que tenga el televidente; no obstante, las ideales siempre serán las planas, aunque la experiencia sensorial que ofrecen las curvas de "estado envolvente" es una sensación única si la aproximación del campo visual es cercana a un metro de distancia.

EL OJO EN LA PANTALLA



Las pantallas LCD o LED entregan alrededor de 50 y 90 puntos por pulgada (ppp) por su tamaño y el de las habitaciones donde se colocan, en promedio a 1.8 metros del televidente, el ojo humano -con 0.4 minutos de arco- tiene una resolución de 120 ppp y un 1 minuto de arco de 50 ppp. Por ejemplo, una pantalla full HD (1920 x1080) de 50 pulgadas no necesitas más de 100 ppp para que el espectador, a 1.8 m de distancia, disfrute la imagen plenamente; a esta misma distancia y una pantalla de tamaño 4k (3840 x 2160) se acercan mucho a lo que el ojo humano puede resolver con menos de 60 ppp, lo que estaría próxima a la máxima definición apreciable para el humano común en una habitación promedio, con 1.8 m como un mínimo entre el aparato y el televidente.

Una pantalla similar de 8k (7680×5320), a esta misma distancia, supera al ojo con 20 ppp por lo que en este caso necesitaríamos una gran sala con una distancia de al menos 5 metros para disfrutar en su totalidad esta resolución.

En conclusión, podemos decir que una mayor definición provee una imagen más detallada, y ello dependerá del tamaño y la distancia óptima frente a nuestros ojos y -de esa forma- la visualización será confortable desde nuestra percepción y experiencia al saber elegirla.





NATURALEZA CÁLIDA

BEA OLIVEIRA

"ME ENCANTA QUE ME TRATEN COMO REINA, QUE ME CUIDEN Y SENTIRME ESPECIAL. ADORO QUE TENGAN DETALLES CONMIGO, QUE ME SORPRENDAN CUANDO MENOS LO ESPERO; POR FAVOR, SEAN ORIGINALES Y ESTÉN DISPUESTOS A CONOCER A UNA CHCA DE VERDAD".

FOTOGRAFÍA
EMMANUEL CAMPOS
MODA
CECILIA MEZA
MAQUILLAJE Y PEINADO
LUIS PEÑA

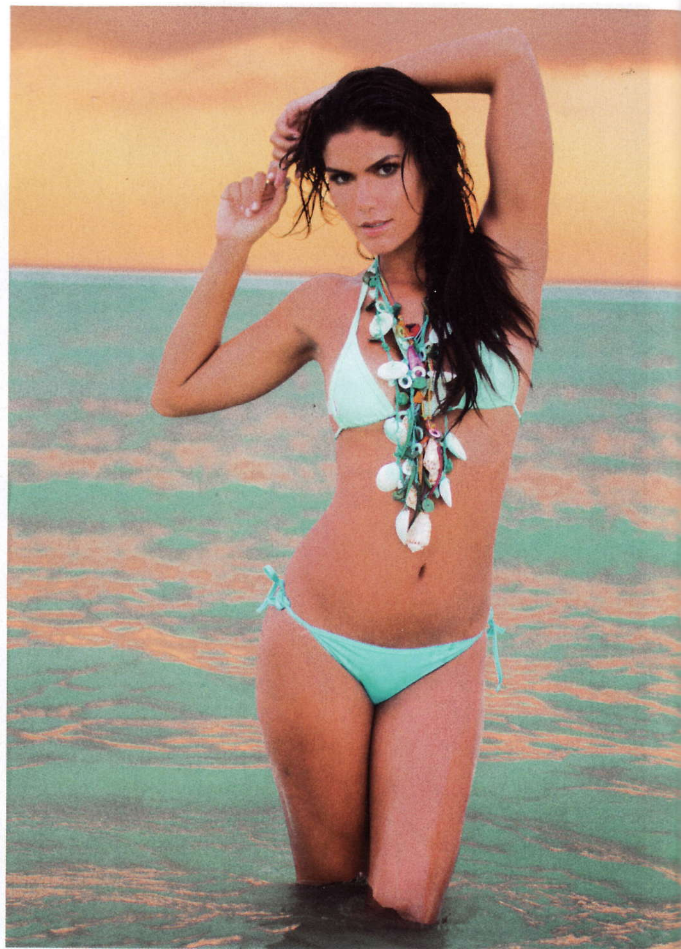

hextremoful


hextremofull

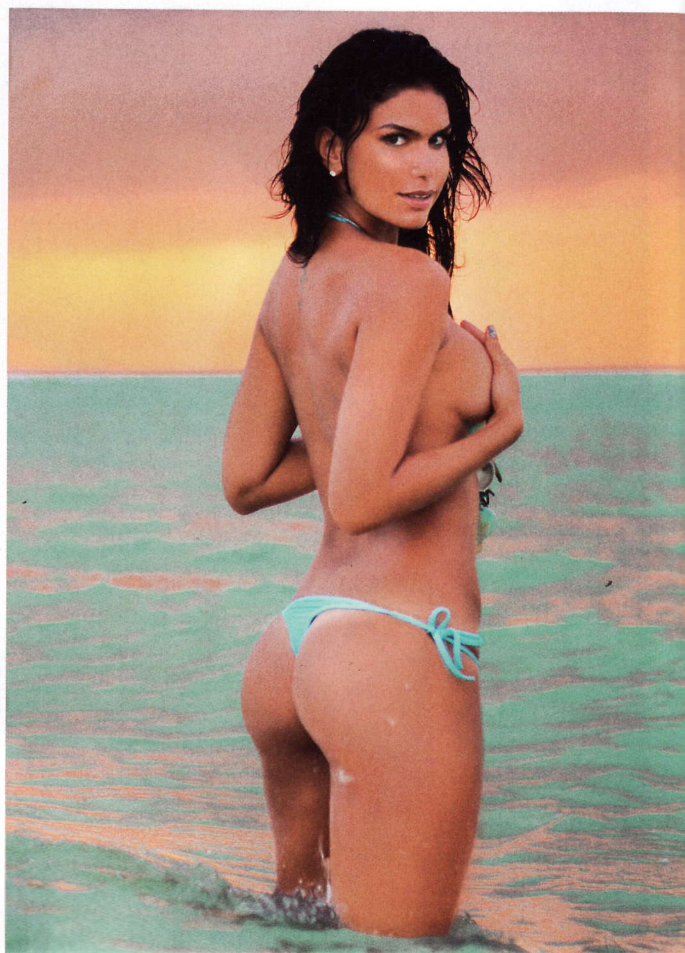

hextremofull


hextremofull


hextremofull








hextremoful


hextremofull



Nombre:
BEA OLIVEIRA

Medidas:
89-60-90

Lugar de nacimiento: **Brasil**
Edad: **26 años** Altura: **1.76 m**

APRENDE A INSTALAR TU TARJA DE SOBREPONER Y SUS ACCESORIOS

Al seleccionar tu tarja asegúrate que su tamaño sea el adecuado para tu mueble de cocina, de modo que debajo quede espacio libre para el desagüe y tubería; si el espacio es reducido elige una tarja con poca profundidad.

Herramienta y accesorios requeridos



Pistola calafateadora
TRUPER PICA-X
precio apróx.: **$89.00**



Tarja de sobreponer
MIBER Mod. FTEIS-100-50
precio apróx.: **$606.50**



Contracanasta
MIBER LANZAMATICA
precio apróx.: **$109.00**



Sierra caladora
TRUPER CALA-NX4
precio apróx.: **$2,450.00**

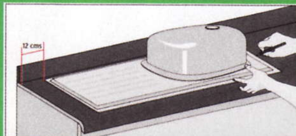


Silicón baños y cocinas
SISTA F-101
precio apróx.: **$40.00**

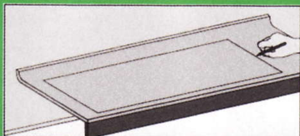
Precios incluyen I.V.A.

MANOS A LA OBRA INSTALACIÓN DE LA TARJA DE SOBREPONER

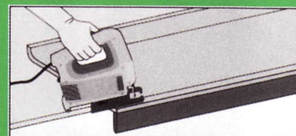
1. Poner la tarja boca abajo y marcar su contorno. Dejar un margen de 12 cms con el borde del costado y centrarlo en la cubierta.



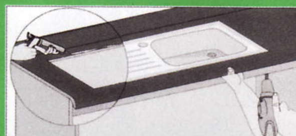
2. Medir las distancias marcadas y traspasarlas al revés de la cubierta, ya que el corte se empieza a hacer por la madera prensada y no por el lado de la formaica.



3. Con la sierra caladora corta el espacio para empotrar la tarja.



4. Con silicón pegar la cubierta de la tarja al resto de las superficies de los muebles de cocina. Fijar atornillando por abajo las abrazaderas de sujeción que vienen incluídas.



MIBER CUENTA CON MÁS DE 10 MODELOS DE TARJAS



Mod. Tarja sencilla



Mod. Tarja con 2 escurrideros



Mod. Doble tarja con escurridor derecho



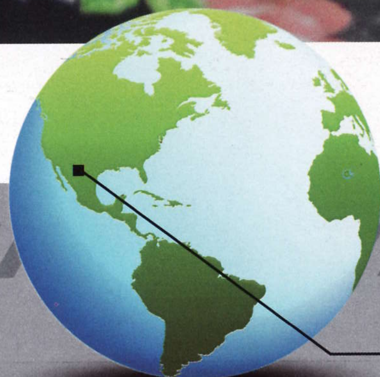
Mod. Doble tarja


hextremoful

IMPACTO VISUAL

CULTURA AL DESNUDO

En plena explanada de Bellas Artes, un grupo de personas realizó actos de protesta a modo de *performance*, colocando techos de lona, sillas, bocinas, telas, cojines e instrumentos musicales para tratar de llamar la atención de las autoridades capitalinas y transeúntes. Como se aprecia en esta imagen, el motivo de la protesta se realizó con mujeres al desnudo y con pasamontañas; el acto se llevó a cabo por el taller Sesiones: Arte Humano junto con los integrantes del grupo Joven Viejo Quartet, el cual fue acompañado por mujeres sin ropa a fin de pintar en sus cuerpos leyendas como: "Fuera granaderos", "Fuera Mancera" y "Viva México". Se trataba de trabajadores adscritos a la sección sindical D-III-22 del Instituto Nacional de Bellas Artes, quienes estaban por iniciar una jornada cultural en protesta por las agresiones sufridas el 5 de junio por parte de granaderos del Distrito Federal. La protesta contempló actividades teatrales en exigencia a los Derechos Humanos y a la libertad de expresión.




MÉXICO,
CIUDAD DE MÉXICO
JULIO 2015

FOTO: JULIO CÉSAR VEGA



"Quizá este año me anime a hacerlo en alguna playa, conocer a quién será el efectivo para hacerlo en la arena y luego olvidarme de él"

ALEJANDRA "La Jarocha" RIVERA

FOTOGRAFÍA **EMMANUEL CAMPOS** MODA **CECILIA MEZA** MAQUILLAJE **JULIO CÉSAR GONZÁLEZ** PEINADO **ANTONIO MOJICA** AUDIOVISUAL **IN PRODUCTION**

MORENA ARDIENTE

VIDEO EXCLUSIVO



ESCANEA EL CÓDIGO CON TU SMARTPHONE O TABLET




hextremofull

POR **JUAN MONROY**

Mujer de atributos excelsos, Ale "La Jarocha" es conocida así en el medio artístico. Nacida en Tierra Blanca, Veracruz, su figura destaca por sus escultóricas curvas, que le han permitido abrirse paso en el modelaje y la TV; sus primeros trabajos fueron como modelo publicitaria de reconocidas marcas y también realizó *casting* para el progra[illegible] *Atínale al Precio*, donde se convirtió en conductora de [illegible]isión. En su trayectoria ha participado con diversos comediantes en el programa *Guerra de Chistes*, en el que su capacidad histriónica la ha impulsado para ser una beldad admirada por muchos hombres.

¿TIENES ALGUNA FRASE SENSUAL, ERÓTICA O ATREVIDA QUE TE DEFINA?
En el sexo soy una mujer multiorgásmica.

¿QUÉ HACES PARA MANTENER TU FIGURA?
Llevar una buena alimentación.

¿QUÉ TIPO DE LENCERÍA USAS A DIARIO?
Ropa ajusta y chiquita.

¿CÓMO TE GUSTA DORMIR, CON O SIN ROPA?
Solo con una playera y sin ropa interior.

¿QUÉ PARTE DE TU CUERPO LES GUSTA MÁS A LOS HOMBRES?
Mis piernas y mis pompas.

CUANDO ESTÁS CON TU PAREJA, ¿QUÉ MÚSICA TE AGRADA ESCUCHAR?
La música House y todo la que me ayuda a relajarme como el Ambient.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE EL SEXO PARA TI Y POR QUÉ?
Lo primordial es tener una buena química con la persona que amas, esa es la clave para una relación satisfactoria de entendimiento y estabilidad.

¿ALGUNA VEZ HAS UTILIZADO JUGUETES ERÓTICOS?
Sí, me encantan a falta de pan y agua, o los utilizo con mi pareja, pero a algunos hombres les causa conflicto tener cierta competencia a su lado.

¿CUÁL HA SIDO TÚ MÁXIMO ORGASMO?
Ufff, fue demasiado rico, en el momento del *squaring* mi cuerpo temblaba, fue como un diluvio... quedé empapada.

¿ES CIERTO QUE LAS MUJERES DE TIERRA CALIENTE SON MÁS CACHONDAS?
Eso creo es un mito, en general las mujeres somos cachondas y apasionadas.

¿QUÉ PARTE DE TU CUERPO TE LLEVA AL ÉXTASIS?
Me gusta que me besen la espalda y que me agarren bien por mi trasero.



¿HAS TENIDO ALGUNA EXPERIENCIA ERÓTICA EN LA PLAYA?
No, pero me encantaría; de hecho la tengo agendada en mi lista de deseos por experimentar.

¿TIENES ALGÚN RITUAL PREVIO AL ENCUENTRO SEXUAL?
Siempre me gusta iniciar un encuentro con unos ricos tragos de vino.

¿QUÉ SABES RESPECTO AL POLIAMOR?, ¿LO HAS PRACTICADO ALGUNA VEZ?
Nunca lo he hecho y no sé mucho de él, ya que soy demasiado territorial y celosa con mi pareja. Me gusta sentirme atraída y no me agrada la idea de compartir a mi hombre; mucho menos imaginar que él o yo podamos enamorarnos al mismo tiempo de otras personas.

¿TIENES ALGUNA FANTASÍA SEXUAL QUE TE GUSTARÍA EXPERIMENTAR?
Sí, quizá este año me anime a hacerlo en alguna playa, conocer a quien será el efectivo para hacerlo en la arena y luego olvidarme de él.

¿QUÉ TIPO DE HOMBRE TE GUSTA?
Atlético, con cuerpo musculoso y bien dotado de aquello. H


hextremofull
H para hombres




hextremofull




hextremofull







> "Uff, fue demasiado rico, en el momento del *squaring* mi cuerpo temblaba, fue como un diluvio… quedé empapada"




H para hombres
hextremoful


hextremoful




hextremofull




H para hombres
hextremofull

ALEJANDRA
"La Jarocha"
RIVERA

LUGAR DE NACIMIENTO: TIERRA BLANCA, VERACRUZ

EDAD: 30 AÑOS

ALTURA: 1.70 M

MEDIDAS: 94-70-98

LIBRO FAVORITO: *ONCE MINUTOS*, DE PAULO COELHO

COMIDA FAVORITA: ARROZ CON PLÁTANOS FRITOS

COLORES FAVORITOS: LILA Y NEGRO

PELÍCULA FAVORITA: *PACHT ADAMS*

FRASE FAVORITA: "EL TIEMPO DE DIOS ES PERFECTO"








hextremoful



"En el sexo soy una mujer multiorgásmica"


hextremofull






H para hombres



“ Me gusta iniciar un encuentro con unos ricos tragos de vino ”




hextremofull










H para hombres

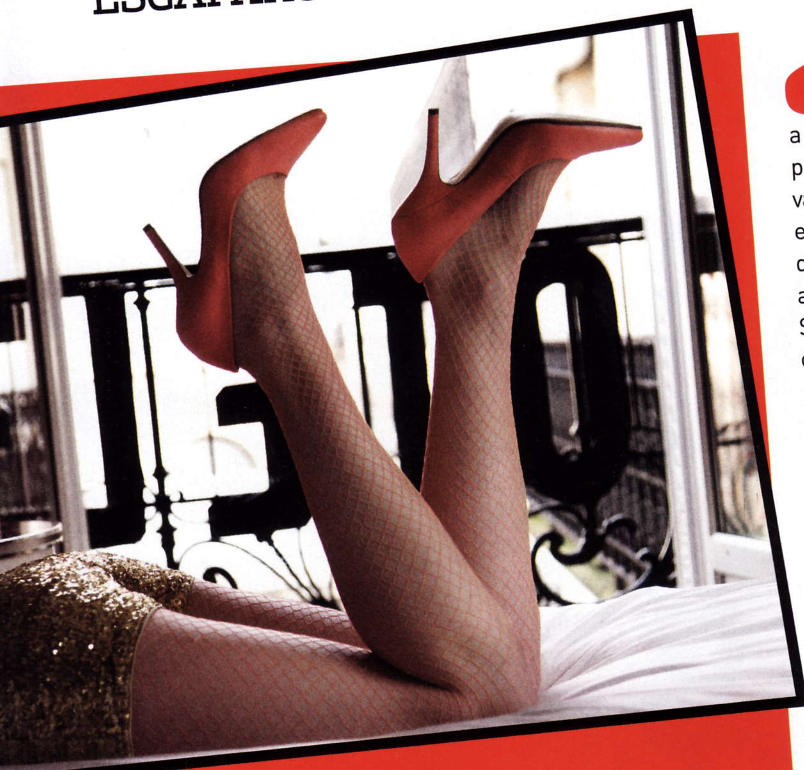

hextremofull



MANUAL COMPLETO

CONDUCTA HOTELERA

¿POR PRIMERA VEZ VAS CON ESA CHICA AL HOTEL O YA ES SU LUGAR FAVORITO? NO IMPORTA, SEGURO HAY DETALLES QUE SE TE ESCAPARON Y ESTO NO VOLVERÁ A OCURRIRTE.



¿En qué te debes fijar? ¿Qué debes hacer para convencerla de pisar uno? ¿Qué no hacer? ¿Qué llevar? ¿Cómo le sacas jugo a la 'lana' que estás por desembolsar? No te preocupes, antes de terminar de leer este artículo vas a encontrar una respuesta para cada una de estas preguntas, pero antes te quiero compartir lo que lectoras de la revista ***veintitantos*** nos dijeron acerca de su primera vez en un hotel... Seguramente encontrarás información que será como oro molido para ti.

"HACERLO EN EL JACUZZI CON COLUMPIO FUE UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE; ADEMÁS PODÍAMOS VERNOS COGIENDO EN EL ESPEJO DEL TECHO, LO CUAL NOS EXCITABA DEMASIADO". – SANDRA M.



Lo que ELLAS piensan

"FUE MITAD DESASTROSA ¡Y MUY PLACENTERA!"
- NELLY H.

"LA PRIMERA VEZ QUE FUIMOS A UN HOTEL FUE SENSACIONAL"
- JOANA H.

"SÚPER LINDA E INESPERADA"
- JOSELINE

"ESTUVO MUY RICA, PLACENTERA; ESE CHICO SÍ SABÍA HACER LAS COSAS"
- KARINA O.

"MUUUUY RICA. PRIMERA VEZ EN UN HOTEL, PRIMERA VEZ QUE TUVE UN ORGASMO"
- SOL

"CON LOS NERVIOS A MIL, AUNQUE FUE LO MEJOR DEL MUNDO"
- FER R.

NO MOLESTAR

"FUE MUY ESPECIAL. LA VERDAD, EL CHICO EN TURNO LO PREPARÓ TODO, SE LUCIÓ Y YO TAMBIÉN JUJUJU"
- JOSELINE

REGLAS PARA GOZAR DEL HOTEL

Ni modo, no hay diversión que no siga ciertas normas, digo, tampoco es que sea el reglamento más 'cañón', solo se trata de tener presente algunos detalles que nos gustan a las mujeres:

INVESTIGA ANTES

Al elegir el hotel checa, por favor, todos los detalles que necesitas saber; de verdad, a cualquiera se le baja la calentura cuando ya estamos por comernos en el coche, llegamos al hotel y... ¡se te hace caro! Esto derivará en una discusión con la gente de la recepción, por lo que, por favor, no lo hagas. Si tus amigos te recomendaron algunos hoteles, verifica antes cualquier duda que tengas y siempre lleva dinero en efectivo, eso acelera el trámite y no te expondrás a que te clonen la tarjeta, uno nunca sabe. Además, lo que queremos es ¡empezar a hacer uso de la habitación!





PREPÁRATE PARA EL PLACER

Lleva un *kit* que incluya una botella de vino (como afrodisiaco), muchos condones (nunca, nunca, nunca uses los preservativos que te regalan en el hotel, pues no sabes cómo los guardaron y, por lo tanto, podrían significar ¡un embarazo no deseado o una ETS!), suficiente lubricante (por si ese día se te va a hacer entrar por 'la puerta de atrás'), sus propias bebidas o alimentos (esto lo determinará tu presupuesto, pues los servicios en los hoteles suelen ser un poco caros) y, por qué no, tus bocinas portátiles, así podrán ambientar la habitación con su propio *playlist* erótico para dejarnos llevar.

RESERVA...

Sobre todo si tienes pensando que sea una ocasión especial; créeme, no te arrepentirás de pedir que le dejen unas rosas en la cama... ¿Suena cursi? No te lo parecerá cuando ella, de lo especial que se sentirá, te va a dar el mejor sexo de tu vida. Eso sí, es posible que tengas que pagar un poco más para asegurar que las cosas saldrán como las tenías pensadas.

NUNCA ELIJAS UN DÍA COMPLICADO

Evita los horarios en los que regularmente sabes que habrá mucha gente, como los días de quincena, la hora de la comida (sí, a mí también me sorprende que la gente tome su horario de comida, pero para comerse el uno al otro). Asimismo, otro día que están a tope son los viernes y sábados, sobre todo por la madrugada. Ah, y nada de festejar ahí el 14 de febrero, tienes otros 364 días para ir; elige cualquiera de esos.

"PARECÍA NIÑA VIENDO CÓMO ESTABA TODO ACOMODADO, ASOMÁNDOME POR LA VENTANA, PROBANDO LA CAMA... FUE INOLVIDABLE, Y ÉL, VIENDO CON UNA SONRISA".
- MONSERRAT R.



"LA PRIMERA VEZ FUE DESAGRADABLE, PERO AHORA ES DIFERENTE, LO DISFRUTO. ME GUSTAN LOS HOTELES DE PASO, SON MÁS PERVERTIDOS"

- KAREN.



"PUES MUY NERVIOSA PERO AL FINAL BIEN RELAJANTE"

- JAZMÍN M.

NO SEAS CODO

¿Te pesa pagar una habitación de 400 pesos? Bueno, no lo hagas tan seguido, pero no dejes de vivir la experiencia solo porque no quieres desembolsar unos cuantos billetes. Además, un hotel con "mala cara" puede parecer la opción ideal por barato; sin embargo, piénsenlo dos veces antes de arriesgarte, ya que una ganga puede significar un servicio de mala calidad. Evita comprometer tu experiencia con esa chica.

IR SOLO A LO QUE VAN

Si nos llevas a un hotel es para sacarle jugo al cuarto, nada de quedarte 30 minutos y salir corriendo; si lo haces puede que ella se quede con una sensación de "sentirse utilizada". Vaya, si ya estás gastando, aprovecha hasta el último peso que te haya costado la habitación.

DISIMULA UN POCO TU EXPERIENCIA

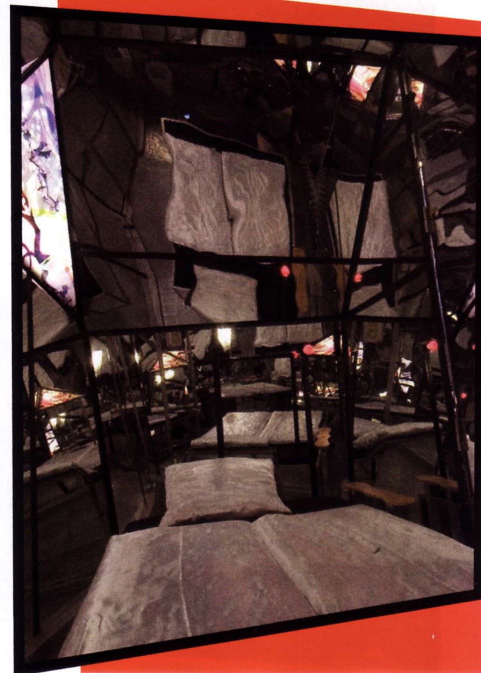
Si prácticamente el tipo de la recepción te trata como su *brother*, esto va a producir una sola pregunta en su mente: "¿A cuántas mujeres habrá llevado al hotel, al mismo hotel?".
Y la verdad no creo que eso sea lo que quieras que tu chica esté pensando justo en ese momento, ¿o sí?

PARA ELLA ES IMPORTANTE LA DISCRECIÓN

Por lo mismo, elige uno que no esté a la vuelta de la esquina de su casa, oficina u escuela, si no corren el peligro de que sus vecinos, familiares o compañeros de trabajo se enteren. Lo mejor será que elijan un hotel en una zona diferente a la que ella acostumbra visitar o moverse. Por lo mismo, opta por los hoteles garaje, así el riesgo de cruzarse con alguien será nulo, además para muchas chicas el que no quede registro de que entraron a un hotel las tranquiliza.

REVISA LA HABITACIÓN

A las mujeres les gusta sentir que las cuidas, por eso si al entrar le dices: "Amor, espera voy a checar que todo esté bien", tu caballerosidad te anotará puntos extra.
Y bueno, ya que estás en tu papel, no dejes de revisar que la cama esté limpia, al igual que el baño y los botes de basura.



"ESTUVO MUY RICA, PLACENTERA, ESE CHICO SÍ SABÍA HACER LAS COSAS"

- KARINA O.

"UN POCO INCÓMODA PORQUE DA PENA ENTRAR, PERO YA ADENTRO FUE MUY DIVERTIDO"
- LILI M.

UBICA LOS ESPEJOS Y EXPLÓTALOS

Estos le añaden un toque de morbo a la situación, además somos vanidosas (un poco inseguras, pero ya con la calentura encima se nos pasa) y nos gusta ver cómo disfrutas ver tu hombría reflejada en el espejo.



DATE UN REGADERAZO

Disfrutamos el sexo salvaje, pero este incluye muchos fluidos corporales que después requieren limpiarse, así que nada de que al terminar pretendas quedarte con ellos encima. A nadie se le antoja un segundo *round* con alguien que está todo pegajoso.
Después de la acción vayan al baño, pero usen sandalias o pongan una toalla en el piso, no queremos accidentes, ¿ok?

NADA DE *SOUVENIRS*

No te lleves los jabones, los champús o las servilletas, ¿qué tal si un día se los ve su mamá? No quieres arriesgarte a tener que soportar el terror de tu chica o las miradas inquisidoras de los suegros. Recuerda, las mujeres agradecemos tu absoluta discreción.

GUÍA HOTELERA

Los que Las Sexpertas recomiendan (porque de seguro a ella le va a fascinar):

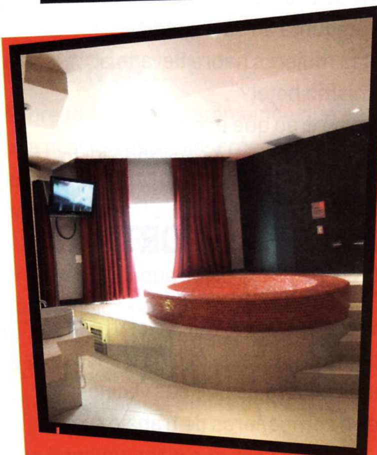


POP LIFE

Av. Revolución #737, Mixcoac
Tel. 15180533
DE 480 a 600 pesos
www.poplifehotel.com

GALA

Observatorio #464, 16 de septiembre, frente a Plaza Observatorio
Tel. 55155905 y 26147927
DE 360 A 480 PESOS
www.hotelesdeamor.com/gala.htm





KRON

Carretera Federal 95 #3790, Tlalpan Centro I
Tel. 56064838
DE 500 A 2,200 PESOS
www.hotelkron.com

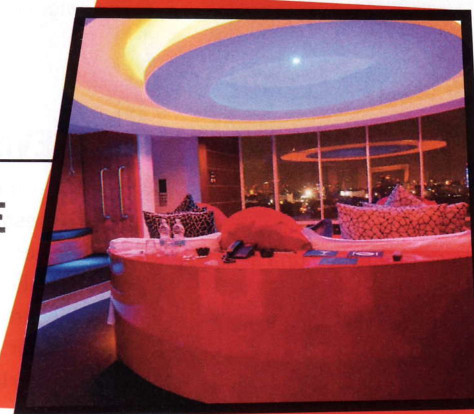


NEW PORT VILLAS

Vasco de Quiroga #1840, Tlapechico, Santa Fe
Tel. 52571035 y 25919335
DE 530 A 2,200 PESOS
www.newportvillasandsuites.com.mx

V MOTEL BOUTIQUE

Viaducto Miguel Alemán #77, Tacubaya
Tel. 52714243
DE 800 A 3,000 PESOS
www.vmotelboutique.com



LOS NÚMEROS DE LAS SEXPERTAS

MOTELES: OASIS DE PASIÓN Y PLACER

¿Quién no ha ido a uno o al menos no ha fantaseado con ir? Y es que las travesuras sexuales más atrevidas suceden cuando nos encontramos en un lugar "prohibido". Hicimos una encuesta respecto a estos lugares entre nuestras lectoras y aquí está lo que nos revelaron...

27%

DE LAS CHICAS LE DA 'OSO' Y DECIDEN ESCONDERSE DEBAJO DEL TABLERO DEL COCHE AL ENTRAR.

72%

LLEVABA SUS PROPIOS CONDONES; OTRO 13% DIJO QUE EN EL LUGAR LOS COMPRARON Y UN 15% ¡NO USA PRESERVATIVO!

62%

OPINA QUE SU COSTO ES EXCESIVO.

72%

DE LAS CHICAS HA PISADO UN MOTEL.

47%

USÓ LENCERÍA ESPECIAL JUSTO PARA LA OCASIÓN.

DE LUNES A VIERNES UNA HABITACIÓN LLEGA A OCUPARSE HASTA 4 VECES, MIENTRAS QUE EN FIN DE SEMANA SE OCUPA HASTA EL DOBLE.

74%

DIJO QUE LE GUSTÓ TANTO LA EXPERIENCIA QUE REPETIRÍA CON GUSTO.

58%

DURMIÓ EN EL LUGAR PARA TENER UN SEGUNDO, TERCER Y HASTA CUARTO *ROUND*.

TAN SOLO EN EL D.F. LA OCUPACIÓN DE HOTELES Y MOTELES HA LLEGADO A AUMENTAR HASTA UN 103% DURANTE EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD.

66%

HIZO ALGO QUE NO HABÍA EXPERIMENTADO EN LA CAMA, SOLO POR EL SIMPLE HECHO DE ESTAR EN UN MOTEL.

56%

DE ESAS OCASIONES QUE LO HAN VISITADO FUE POR INVITACIÓN DE SUS CHICOS.



MAREA ALTA ISABELA DE SOUZA

"APRECIO A LOS HOMBRES CON PERSONALIDAD PROPIA, QUE DESTACAN SOBRE LOS DEMÁS; HOMBRES LANZADOS Y ATREVIDOS, QUE ME DIGAN LO QUE PIENSAN SIN SER ARROGANTES NI GROSEROS; TODO SE PUEDE LOGRAR CON DELICADEZA. ME DERRITEN LOS HOMBRES DECIDIDOS Y QUE TENGAN LAS COSAS CLARAS".

FOTOGRAFÍA
EMMANUEL CAMPOS

MODA
CECILIA MEZA

MAQUILLAJE Y PEINADO
LUIS PEÑA



hextremofull
H
PARA
HOMBRES


hextremofull

H
PARA
HOMBRES




hextremofull



Nombre:
ISABELA DE SOUZA

Medidas:
87-63-90

Lugar de nacimiento: **Brasil**
Edad: **21 años** Altura: **1.74 m**


hextremofull


hextremofull
H
PARA
HOMBRES


hextremofull


hextremofull
H
PARA
HOMBRES

CON DISEÑOS INÉDITOS...

VUELVEN LOS DIRIGIBLES

AEROSTATO AUTOPROPULSADO CON CAPACIDAD DE MANIOBRA PARA SER MANEJADO COMO AERONAVE

Estas aeronaves te harán sentir en tu casa: vacaciones, viajes rápidos e, incluso, podrían ser hogar en la estratosfera.

POR **POR LUIS VÁZQUEZ**
LUISREVISTAH@YAHOO.COM

Si eres de las personas a las que les fascina andar en las nubes, ahora podrás pertenecer al selecto grupo de quienes no solo viven, sino que literalmente duermen en las alturas. ¿Te imaginas que te digan que tu viaje de Londres a Nueva York va a durar más de 30 días, pero que vas a viajar en un hotel volador? Pues así será en breve. Los enigmáticos zepelines ya están de vuelta después de haber prácticamente desaparecido de la faz de la Tierra después de que en 1937 explotara el Hindenburg. Previo a este accidente, durante su edad de oro los dirigibles se utilizaban como arma de combate, como transporte de pasajeros y de mercancía. Incluso durante la Segunda Guerra Mundial fungían como vigilantes aéreos y como obstáculos en el cielo de Londres para complicarle la existencia a los pilotos alemanes.

Al infinito y más allá

En los años 90, los dirigibles volvieron a la vida, pero con papeles menos protagónicos: eran utilizados como arma de venta publicitaria de tal o cual producto o se usaban para observación meteorológica; también funcionaban como plataforma de TV para grabar eventos deportivos y artísticos. Ahora las cosas han cambiado, ya que varias empresas aeronáuticas miran hacia el futuro con proyectos que rebasan, incluso, las escenas visionarias de las películas futuristas; esto

hextremofull

quiere decir que algunos zepelines viajarán al espacio y otros sustituirán a los satélites. También tendremos los que transportarán mercancía y suministros en zonas donde los aviones no pueden aterrizar; es decir, que una ventaja de los dirigibles es que pueden aterrizar y despegar verticalmente. La compañía HAV (Hybrid Air Vehicles) contempla que por una cuarta parte del costo que implica el uso de aviones, los zepelines transporten hasta cincuenta toneladas de carga.

PRESENTES DESDE EL SIGLO PASADO



GOODYEAR FLEET

Esta flotilla de cuatro dirigibles se remonta al siglo XX; con base en Estados Unidos, dichas naves flotan surcando ese país y apareciendo en celebraciones públicas y eventos; en ocasiones llevan pasajeros.

Sin combustible

Antaño estas naves conservaban su forma mediante gases inflamables, mismos que representaban riesgos de accidentes como el de Hindenburg; en la actualidad su estructura ultraligera es sólida, pues su construcción se basa en el uso de aluminio ultraligero y fibra de carbono. Los dirigibles podrán prescindir de la dependencia del uso de combustible como fuente de energía, incluso durante los viajes nocturnos, ya que funcionarán con luz captada mediante paneles o celdas fotovoltaicas que, a su vez, producirán y almacenarán energía suficiente para que los zepelines puedan continuar su viaje.

SKYLIFTER

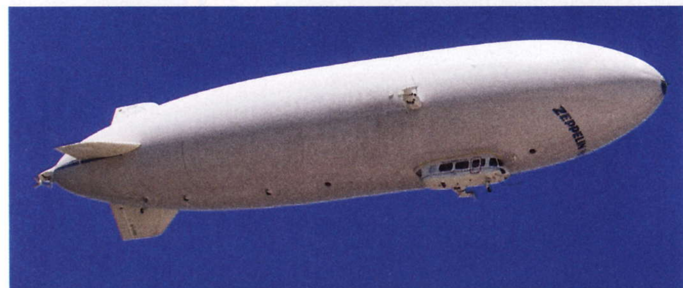
La compañía australiana SkyLifter está desarrollando un zepelín de carga pesada que podrá emplearse para sustituir la vivienda en rascacielos. Este diseño podrá levantar complejos de vivienda y llevarlos al cielo, donde la gente podrá habitarlos. Los dueños de estas propiedades podrán bajar cuando lo deseen.



BULLET 580

Este zepelín, el más grande del mundo, es la creación de E-Green Technologies, misma que ha inflado y lanzado un par de veces este enorme dirigible. Está a la venta, tanto para uso militar, como para la industria privada.

Con su nuevo diseño, algunos de estos imponentes objetos voladores fungirán como satélites espaciales o como hoteles aéreos de lujo.



NEPHELIOS

Funciona con luz solar y su diseño es resultado del Projet Sol'r, llevado a cabo por varias universidades y escuelas técnicas francesas. Mide 22 m de largo 5.5 m de ancho. Fue diseñado para volar a través del Canal de la Mancha.

Ahorro en tiempos

Los científicos pretenden aprovechar al máximo la capacidad energética de estos zepelines ecológicos para utilizarlos en los sistemas eléctricos; esto implica que no habrá emisiones contaminantes y, sin embargo, alcanzarán los 200 kilómetros por hora cuando las condiciones meteorológicas lo permitan. También desembarcarán pasajeros o carga cerca de la zona centro de las grandes ciudades, lo cual derivará en un ahorro significativo de tiempo, comparado con la transportación terrestre y con los servicios por avión.

PROYECTOS FUTURISTAS



FIRECAT

Con base en Reino Unido, SkyCat fabrica zepelines que van desde los de vigilancia hasta los de viajes de lujo, pero el FireCat para incendios puede acarrear 20 toneladas de agua, llevarla al siniestro y tirarlas ahí. Es increíblemente versátil y puede representar en el futuro el vehículo perfecto contra incendios.



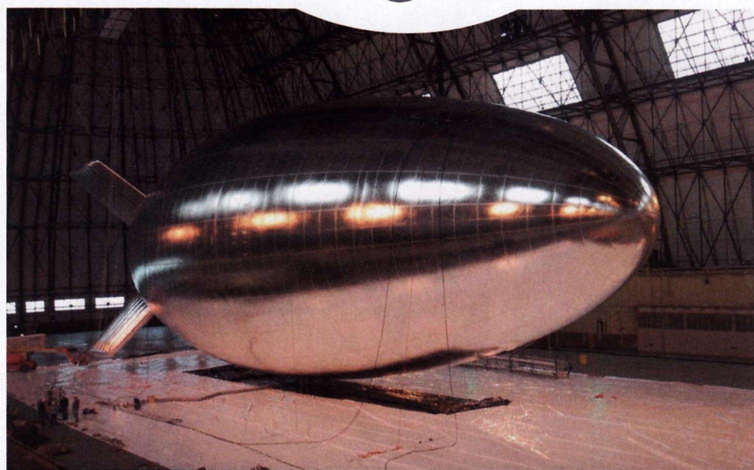
MANNED CLOUD

Al igual que el Strato, consiste en un concepto de diseño para un hotel en las alturas con todo y terraza, 40 habitaciones, biblioteca y gimnasio. Volaría a 170 km/hora y cubriría un rango de 5,000 kilómetros.



STRATO CRUISER

Este diseño conceptual de zepelín de lujo para los súper millonarios contará con restaurante, Spa, DJ a bordo, vista panorámica y suites para invitados. Estará hecho de fibra de carbón y se alimentará de energía solar, si es que se materializa el sueño del visionario Richard Branson.



BLUE DEVIL

Equipado con supercomputadoras que pueden analizar video de vigilancia con tal rapidez que las tropas reciben información en menos de 15 segundos, este súper zepelín fue creado por la Fuerza Aérea de Estados Unidos. Es más largo que un campo de futbol americano.

Ambiciones espaciales

En 2010, la Unión Europea arrancó el proyecto USE HAAS con objeto de enviar estas naves al espacio con fines meteorológicos y de telecomunicaciones, en sustitución de los satélites convencionales. Para esto, los zepelines utilizarán helio en lugar de hidrógeno inflamable, y podrán llegar hasta la estratósfera y volar geoestacionariamente. Por su parte, el 31 de agosto de este año, la National Aeronautics and Space Administration (NASA) convocó a un concurso de diseño de estas naves, lo cual sienta el precedente para proyectos futuros de exploración de Marte e, incluso, de Venus. H



NT EUREKA

El área de la bahía de San Francisco es el hogar de Airship Ventures; esta compañía opera el Zeppelin NT Eureka que funciona con helio y cuenta con una estructura rígida del mismo material que la NASA utiliza para los trajes espaciales. Posee tres motores y es excepcionalmente silenciosa; puede aterrizar dondequiera que haya una superficie lo suficientemente grande. Lo rentan compañías e individuos para eventos especiales o, simplemente, para hacer un recorrido por California.





FOTOGRAFÍA **NERI** / MODA **CECILIA MEZA** / ASISTENTE DE MODA **ESTEPHANY VERDE** / MAQUILLAJE Y PEINADO **IVÁN AGUILAR COSMO**

NAGILA SALEH

OLOR A PIEL

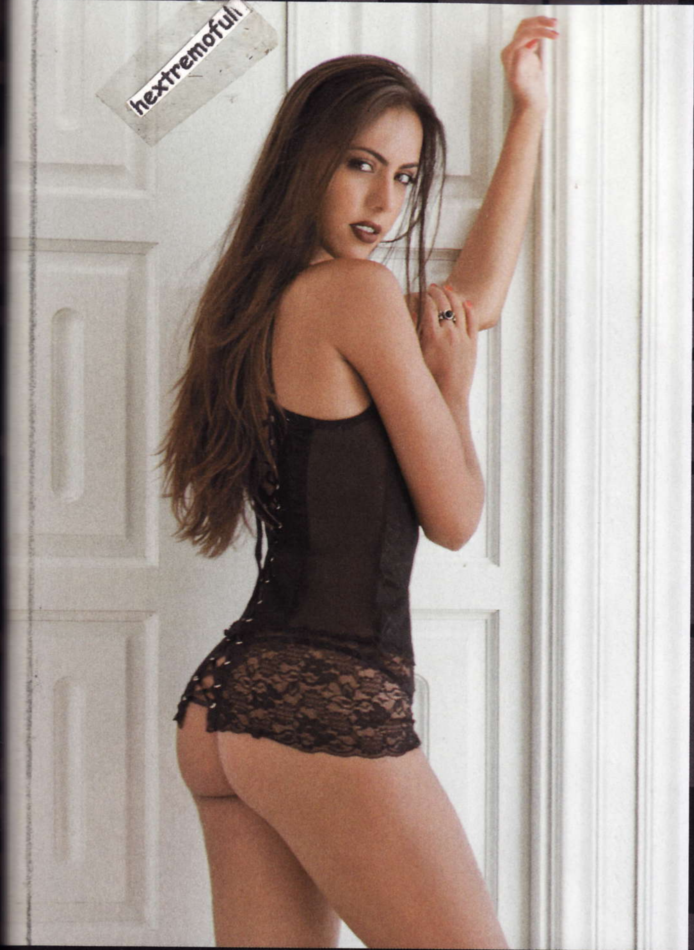
"NACÍ EN BRASIL, PERO MIS PADRES SON DE ORIGEN ÁRABE; EL RESULTADO ES QUE SOY UNA MUJER MUY ESPIRITUAL Y TAMBIÉN APASIONADA. ME GUSTAN LOS MOMENTOS DE INTERIORIDAD, PERO DISFRUTO DEL CALOR HUMANO Y DE MI SEXUALIDAD".


H


H


hextremofull


H










H


hextremofull

Nombre:
NAGILA SALEH

Medidas:
86-62-91

Lugar de nacimiento: **Brasil**

Edad: **24 años** Altura: **1.74 m**




hextremofull

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS OFRECEN DELICIOSAS OPCIONES

AMOR A...

¿Tienes una relación a larga distancia o estás pensando en iniciar una? A lo mejor estarás más feliz que si tu chica viviera cerca de ti.

POR **SANDRA RODRÍGUEZ**

"La ausencia disminuye las pasiones mediocres e incrementa las grandes, en la misma manera en que el viento apaga las velas y aviva los incendios," escribió hace siglos el aristócrata francés François de La Rochefoucauld, y esto sigue ocurriendo hoy. Si entre tu novia y tú existe una fuerte atracción, es posible que logren satisfacerse mutuamente en cuanto a lo emocional y lo sexual, sin importar cuántos kilómetros haya de por medio. "Una relación se fortalece al conquistar las tormentas que ocurran sobre la marcha por medio de acuerdos mutuos," asegura el estadounidense Jonathon Aslay, orador, autor y empresario, quien a través de su página *www.UnderstandMenNOW.com* ofrece programas para mujeres que buscan amor.

Eso sí, este experto duda que funcione algo que surja entre dos personas que se han conocido en línea y que únicamente se ven una vez al año, y además aclara que al dar esta opinión, se refiere a parejas bien establecidas que, por alguna razón, residan o vayan a residir en distintos lugares.

NO TE SORPRENDAS SI PRONTO TÚ Y TU NOVIA A DISTANCIA EMPIEZAN A HABLAR DE FANTASÍAS SEXUALES, PARA DESPUÉS INTERCAMBIAR FRASES Y FOTOS AUDACES

DISTANCIA

LAS COSAS CLARAS

El primer paso para que todo salga de la mejor manera es dejar en claro qué espera y qué pretende hacer cada integrante; si no va haber monogamia por parte de uno o de ambos, sean sinceros al respecto desde un principio. ¿Coinciden en que sí la habrá? Entonces cumplan con ese compromiso. Luego asegúrense de estar en contacto con una frecuencia que a los dos les agrade, ya sea por medio del teléfono, una cámara web, mensajes de texto o un chat. Compartan detalles cotidianos y también conversaciones profundas para afianzar el lazo sentimental entre los dos. Paradójicamente, tal vez acaben por desarrollar más cercanía a nivel psicológico que nunca. Las pláticas entre quienes están lejos tienden a ser más positivas e incluir menos reclamos que las que se dan entre gente que se ve a menudo. Esto se nota incluso con los amigos y parientes; la cercanía excesiva a veces provoca discusiones o tensión.



50%
DE LOS ESTUDIANTES EN EE.UU. ENTRE 19 Y 26 AÑOS TIENE UNA RELACIÓN A DISTANCIA.

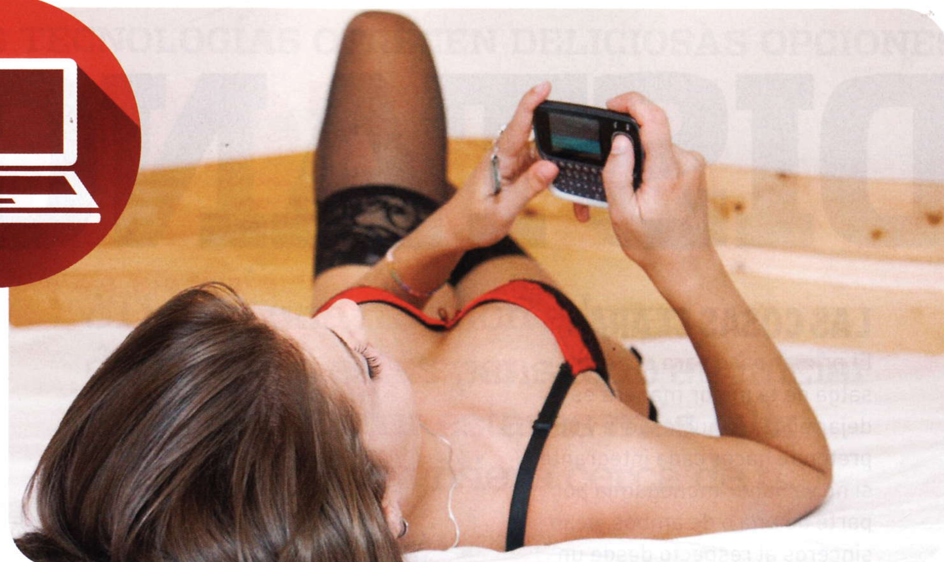
ABRIENDO BOCA

Por si fuera poco, la distancia facilita que las personas se abran y dejen al descubierto sus pensamientos íntimos. No te sorprendas si pronto tú y tu novia empiezan a hablar de fantasías sexuales para después intercambiar frases y fotos audaces. Eso sí, tomen sus precauciones. No hay garantías de que el material transmitido digitalmente jamás vaya a ser visto por ninguna otra persona, pero el riesgo se reduce si borran los mensajes y evitan enviar imágenes donde se vea su rostro o algún elemento, como un tatuaje o mueble, que facilite su identificación.









SEXO VIRTUAL

Cuando sus cuerpos ya ardan de emoción, consideren llevar a cabo el sexo a distancia o masturbación interactiva, que -por lo general- es simultánea. Skype, el teléfono o un chat son grandes aliados para esta actividad. ¿A ti o a ella les suena muy atrevido? Gran parte de quienes tienen un romance a distancia hacen esto para mantener viva la pasión. Quizá de inicio les provoque timidez o, incluso, risa, pero al paso del tiempo encontrarán que es un reemplazo gratificante para el sexo en persona, pues con un poco de imaginación brinda la sensación de realmente estar juntos.

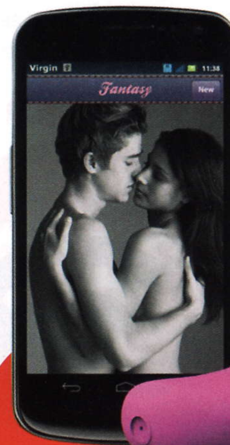
Estos *tips* les pueden funcionar: Elijan un momento en el que nadie los vaya a interrumpir; comiencen por el jugueteo previo, tal y como lo harían si estuvieran en vivo. Halaga a tu chica e indica qué te gustaría hacerle y lo excitado que estás; esto es particularmente importante si están usando cámara. Como la imagen casi siempre es poco favorecedora, ella se puede sentir incómoda o preocuparse por no gustarte lo suficiente. Tomen las cosas con calma, pues conforme pasen los años, meses, semanas o incluso días, las inhibiciones se irán perdiendo. Es posible que lleguen a tener experiencias que dejen cortas a las escenas de tus videos porno. Si tienen la suficiente confianza, incorporen juguetes sexuales a sus sesiones (hay algunos diseñados de manera específica para parejas que están en su situación). Halágala tras el orgasmo, de uno de ustedes o de ambos, según lo que haya sucedido, pues es un buen detalle para la mujer decirle que ya tienes ganas de hacerle lo mismo en la vida real. Después sigan conversando en forma romántica o como prefieran. Apagar la computadora o colgar el teléfono al instante después de haberse masturbado sería tan descortés como salir corriendo tras hacer el amor en persona. El sexo a distancia quizá resulte tan maravilloso que tengas deseos de repetirlo a diario, pero conviene reservarlo para ocasiones especiales o alternarlo con conversaciones sobre otros temas. Con esto se convierte en algo especial y se evita la monotonía.

CON EL TIEMPO, ES POSIBLE QUE LLEGUEN A TENER EXPERIENCIAS QUE DEJEN CORTAS A LAS ESCENAS DE TUS VIDEOS PORNO

MAX Y NORA SON DOS JUGUETES SEXUALES QUE SE CONECTAN A UN SMARTPHONE O COMPUTADORA.

JUEGUEN JUNTOS

El sexo virtual se vuelve más emocionante gracias a la alta tecnología, y si no checa esto: La empresa Lovense (*www.lovense.com*) ofrece dos tipos de juguetes: uno llamado Max, para el hombre, y otro titulado Nora, para la mujer; el masculino es una funda en la que se introduce el pene y el femenino un vibrador que estimula interna y externamente. Ambos se conectan a teléfonos inteligentes o computadoras y, por medio de Bluetooth, se controlan inalámbricamente. El vibrador Vibease (*www.vibease.com*) es otra opción interesante; se lo das a tu pareja y lo manejas a distancia con un teléfono inteligente. La página de Facebook de la marca (*www.facebook.com/Vibease*) habla de los beneficios a la salud que brinda la masturbación para que tu novia la practique mientras la ves desde tu casa.

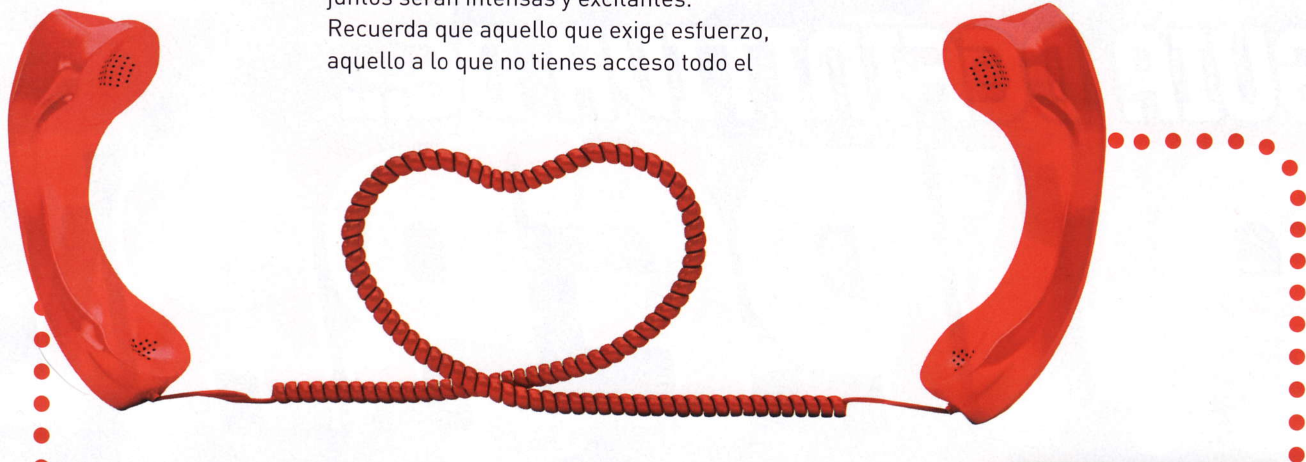


VIBEASE ES OTRA OPCIÓN PARA MASTURBAR A TU PAREJA A DISTANCIA.



EN VIVO

A pesar del atractivo de las experiencias sexuales virtuales, el experto Aslay afirma que no bastan. "Skype es la mejor herramienta para mantener un lazo emocional y sexual. Por favor, fíjate en que estoy diciendo 'mantener,' y eso es porque creo que solo el contacto humano refuerza la intimidad sexual", indica. Visitar o invitar a tu pareja a ir hasta ti implica un gasto y una inversión de tiempo, pero vale la pena. Aquellas veces infrecuentes en que estén juntos serán intensas y excitantes. Recuerda que aquello que exige esfuerzo, aquello a lo que no tienes acceso todo el tiempo, desata más deseo que lo que siempre está a la mano. Los grandes poetas han creado escritos maravillosos para mujeres que les resultaban inaccesibles debido a algún obstáculo; en ellos, si estar con su amada era difícil, el poder creativo se incrementaba. Algo similar le ocurrirá a tu libido si tu chica solo está disponible para ti ocasionalmente. Prepárate para vivir algo tan explosivo que perdure en la mente de los dos hasta la próxima vez que se vean.



TAN LEJOS, TAN CERCA

Según un estudio que apareció en el *Journal of Communication* en 2013, titulado "Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships" (La ausencia hace que la comunicación se vuelva más afectuosa: Separación geográfica, medios impersonales e intimidad en relaciones románticas), los amantes que viven lejos dicen tener una conexión emocional mutua más estrecha que aquellos que viven en el mismo hogar.
Además, los primeros reportan tener mejor comunicación y mayor propensión a creer que su pareja los escucha atentamente. Al parecer, sienten igual o mayor satisfacción con su relación que sus contrapartes que viven cerca.
Otro estudio, realizado en la institución canadiense Queen's University, mostró que los jóvenes no casados que mantienen romances a distancia no sienten que su relación tenga calidad más baja que aquellos cuyas parejas no están lejos.
El estudio lo dirigió la psicóloga Emma Dargie y exploró la situación de 474 mujeres y 243 hombres que estaban en el primer caso, y 314 mujeres y 111 hombres que estaban en el segundo. Mientras más separados vivían los integrantes de la pareja, más satisfechos estaban con la intimidad y la comunicación.



HAY UNA ADVERTENCIA RESPECTO A LAS RELACIONES A DISTANCIA: ¿RECUERDAS ALGUNA VEZ EN LA QUE TE HAYAS ENAMORADO DE ALGUIEN? ES PROBABLE QUE NO HAYA SIDO EN SU PRESENCIA, SINO A SOLAS AL PENSAR EN ELLA. SI TODAVÍA CONSIDERAS QUE TU RELACIÓN ACTUAL NO ES MUY SERIA POR ESO, QUIZÁ PRONTO TE SORPRENDAS AL ANHELAR QUE LO SEA. EXTRAÑAR A ALGUIEN, ADEMÁS DE SER UN GRAN AFRODISIACO, MUCHAS VECES GENERA AMOR, PASIÓN Y DESEO.



hextremofull

HOY TODO MUNDO HABLA DE LOS "SUPERFOODS", ¿PERO SABES REALMENTE QUÉ SON, POR QUÉ RESULTAN TAN BUENOS PARA LA SALUD Y EXACTAMENTE CUÁLES PODRÍAN SER CONSIDERADOS SUPERIORES? ¡TE LO REVELAMOS!

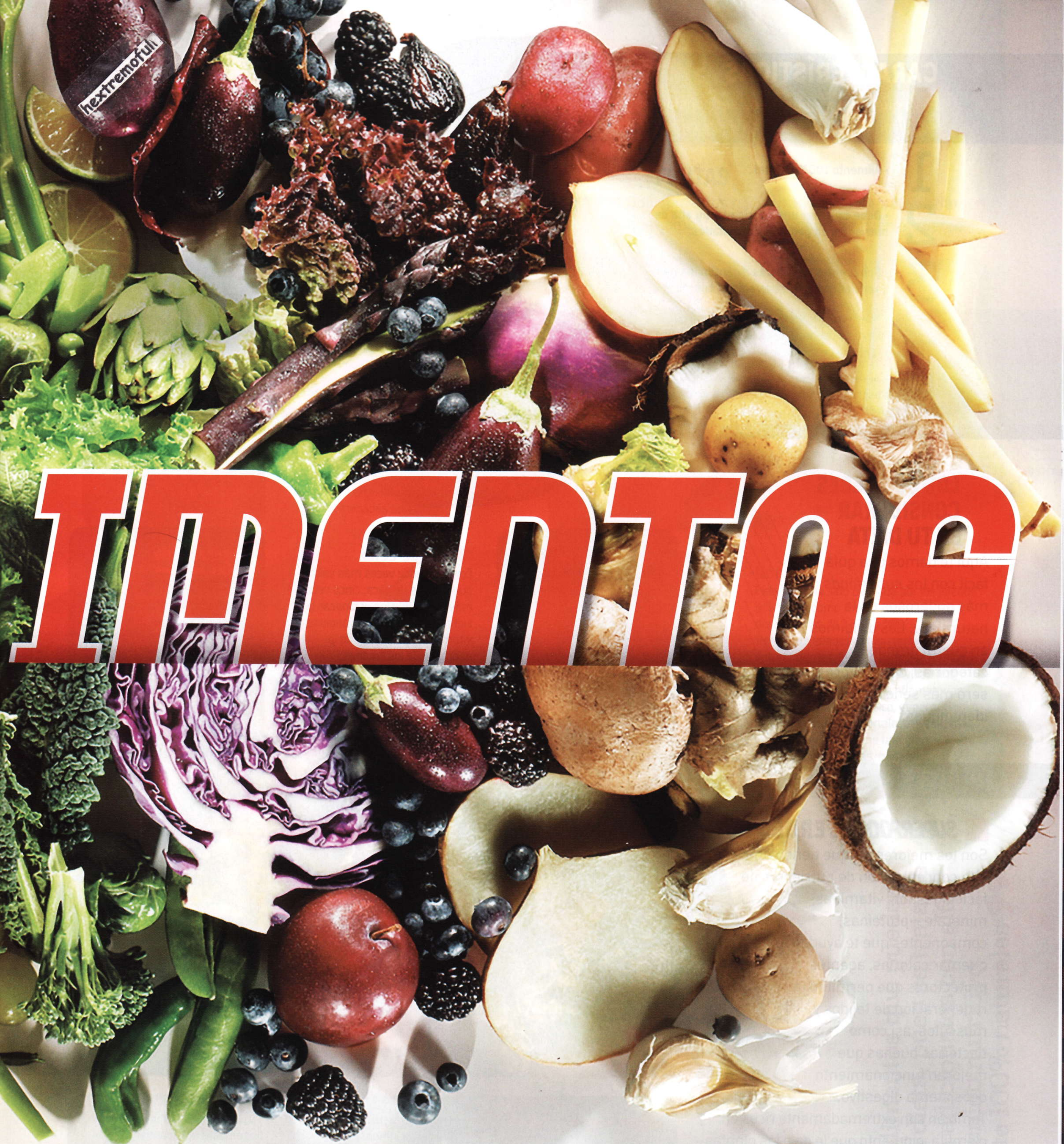
GUÍA DEFINITIVA DE... SUPERAL

POR **LUZ CARMEN MERAZ**

"El término '*superfood*' no está avalado por ninguna autoridad médica, más bien se trata de una forma popular de llamar a cierta clase de alimentos ricos en nutrientes y con propiedades antioxidantes", comenta la nutrióloga Guadalupe Esquivel, miembro del Grupo Mexicano de Antropología de la Alimentación y expresidenta de la Asociación Mexicana de Nutriología. Algunos dicen que la idea de los superalimentos es simple mercadotecnia, tal es el caso del grupo Cancer Research UK, quien asegura que '*superfood*' es solo un término mediático; sin embargo, para otros las listas de *superfoods* son casi una Biblia y realmente han sentido sus beneficios.

8

RAMAS TIENE EL AYURVEDA (LA DEL CUERPO ES UNA).



IMENTOS

¿QUÉ SON?

Adriana Rodríguez, Health Coach del Institute for Integrative Nutrition de New York y fundadora de la marca mexicana de Jugos Detox y leches vegetales VIVANT, nos explica qué son los *superfoods*: "Son alimentos que puedes agregar a tu dieta; se trata de productos adicionales con alto contenido nutritivo. Obviamente 100% naturales, sin procesamiento. Por ejemplo, si te comes una ensalada, puedes agregarle chía, miel cruda, polen, nueces. Esos extras son los que conocemos como *superfoods*, porque con pocas cantidades obtienes muchos beneficios", afirma Adriana Rodríguez. "De unos cinco años a la fecha, la gente está buscando estos alimentos debido a la avalancha de hormonas y efectos negativos que tienen los productos procesados. Estamos volviendo a la naturaleza para aprovechar todo lo que hay en ella. El término '*superfood*' es relativamente nuevo, pero en realidad el consumo de estos alimentos viene de culturas antiquísimas como la ayurveda", nos platica Rodríguez.

CARACTERÍSTICAS

Para que un alimento pueda ser considerado un *superfood* debe cumplir con estas características:

1 · Alimento 100% natural.

2 · Debe contener una densidad muy alta de nutrientes en pequeñas cantidades.

3 · Son fuentes superiores de antioxidantes y nutrientes esenciales para el cuerpo.

4 · Además de nutrir son muy buenos para desintoxicar el cuerpo, aumentar la energía y mejorar el sistema inmunológico (defensas).

5 · Al ser completamente naturales se absorben de manera más eficiente por el organismo.





LOS QUE DEBES CONSIDERAR EN TU DIETA

Aquí te damos una guía fácil con los *superfoods* más poderosos en la naturaleza. Los dividimos en cuatro grandes categorías, de esta forma será más sencillo que los identifiques.

GRUPO 1

SUPERFOODS VERDES

Son los mejores porque tienen una alta concentración de nutrientes de fácil digestión, vitaminas, minerales, proteínas, componentes que te ayudan a quemar calorías, agentes protectores que permiten la regeneración de tejidos y músculos, así como bacterias buenas que mejoran funcionamiento del sistema digestivo.

También son extremadamente ricos en clorofila, pigmento que le da a las plantas su color, pero cuya estructura molecular es muy similar a la sangre humana.

Se han hecho investigaciones donde se demuestra que el consumo de clorofila ayuda a la producción de hemoglobina en la sangre y una mayor oxigenación, elemento indispensable para las células del organismo. Ellos son:

Germinado de trigo

Es la hierba que brota de la semilla de trigo; contiene gluten y es muy alcalinizante, lo cual es excelente para una sangre saludable. Es muy bueno para normalizar la glándula tiroides, estimular el metabolismo y promover la pérdida de peso debido a su alto contenido de enzimas y su efecto de limpieza.

Hierba de cebada

Contiene once veces más calcio que la leche de vaca, cinco veces más hierro que las espinacas y siete veces más bioflavonoides y vitamina C que el jugo de la naranja o de los limones; también posee cantidades significativas de vitamina B12.
El jugo de hierba de cebada tiene efectos antivirales y neutraliza los metales pesados como el mercurio en la sangre.

Vegetales de hojas verdes

Contienen altas dosis de clorofila, proteína de fácil digestión, enzimas y vitaminas y minerales. Son depuradores de los riñones, buenos para la circulación y excelentes para reforzar el sistema inmune. Incluyen: espinaca, col rizada, alcachofa, berro, perejil, lechuga, brotes de brócoli, coles de mostaza y achicoria.



Algas verde-azules

Fueron la primera forma de vida sobre la Tierra y su poder es inmenso. Son un fitoplancton que contiene todos los nutrientes y están compuestas por 60% de proteína y un perfil de aminoácidos más completo que la carne o la soja. Es una de las fuentes de alimentos con más beta carotenos, vitaminas del complejo B y clorofila.

Mejoran la memoria y fortalecen el sistema inmunológico.

A) SPIRULINA: Microalga cultivada que se ha consumido desde hace miles de años en México y África.
Es una de las fuentes de proteína más alta, contiene 70% de proteína, muy por encima de un bistec (25%).La spirulina ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

B) CHLORELLA: Es un alga de agua dulce que contiene un perfil de proteína completo, todas las vitaminas del complejo B; además de vitaminas C y E, y minerales. Es increíble para fortalecer el sistema inmune, reducir el colesterol y previene el endurecimiento de las arterias.

C) NORI: También es conocida como el alga que se usa para hacer rollos de sushi.



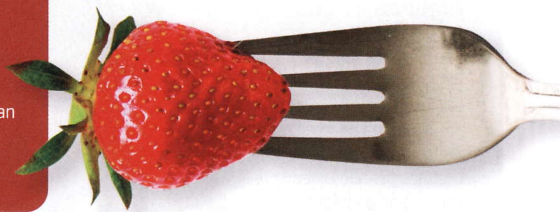
GRUPO 2

FRUTAS

Son alimentos ricos en antioxidantes, elementos que combaten a los radicales libres en el cuerpo.

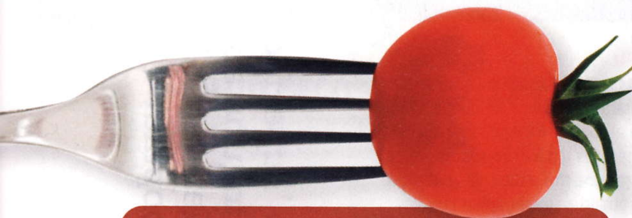
Moras
Estas frutas poseen una sustancia llamada pterostilbene, la cual ayuda a reducir el colesterol y la diabetes; destacan también por sus pigmentos naturales llamados carotenoides y antocianósidos, mismos que refuerzan el sistema inmune y retrasan el envejecimiento.

Fresas
Tienen más vitamina C que la naranja, así como una gran cantidad de fibra y potasio. Poseen ácidos orgánicos como el salicílico y flavonoides que son potentes antioxidantes.



Bayas de goji
Son cultivadas en viñedos protegidos de Mongolia y en el Tíbet; tienen 500 veces más vitamina C por onza que las naranjas y son excelente fuente de vitaminas A, B1, B2, B6 y E. Son antioxidantes por excelencia.

Arándano
Su alto contenido en polifenoles y antioxidantes lo convierten en un aliado contra las enfermedades cardiovasculares. Es un potente antigripal, refuerza el sistema inmune y resulta eficaz contra las enfermedades urinarias.



Jitomate
Contiene licopeno, antioxidante que raramente se encuentra en otro alimento. Protege la piel contra efectos de los rayos ultravioleta, previene ciertos tipos de cáncer y baja el colesterol. Es rico en potasio, fibra y vitamina C.

Cocos
Los cocos frescos son una de las mayores fuentes de electrolitos que hay en la naturaleza (sales ionizadas en nuestras células que brindan energía).
El agua de coco es una mucho mejor alternativa que cualquiera de las bebidas deportivas que se encuentran en el mercado, cargadas de azúcares y colorantes artificiales. La estructura molecular del agua de coco es muy parecida al plasma sanguíneo humano, lo que significa que es reconocida inmediatamente por el cuerpo.

Noni
Esta fruta ha sido utilizada por los isleños polinesios como medicina regenerativa durante más de 1,500 años.
Tiene propiedades antibacterianas sorprendentes, incluso contra la temida E-coli; asimismo, posee actividad anti-tumoral, propiedades antiinflamatorias, es eficaz como analgésico, genera reparación celular y fortalece el sistema inmunológico. Contiene una gran cantidad de vitaminas, minerales, enzimas y fitonutrientes.

GRUPO 3

DERIVADOS DE LAS ABEJAS

Los productos hechos por las abejas tienen grandes propiedades; los egipcios los usaban para ceremonias religiosas y los babilonios los ocupaban para prácticas medicinales.



Jalea real
Es una "leche" que se produce durante la secreción de las glándulas en la cabeza de las abejas obreras; la reina se alimenta casi exclusivamente de jalea real y vive 40 veces más que el resto, pues contiene todos los nutrientes necesarios para la vida y es la fuente más rica en el mundo de ácido pantoténico (vitamina B5), el cual se utiliza para combatir el estrés, la fatiga, el insomnio y es un nutriente vital para la piel y el cabello sano.

Propóleo
Es una sustancia que recubre las paredes de las colmenas, y posee propiedades antibióticas que pueden ayudar a proteger a los humanos de bacterias y fortalecer nuestro sistema inmunológico. También ayuda contra los virus, algo que los antibióticos no pueden hacer. Tomarlo durante la temporada de alto riesgo de frío y gripe reduce resfriados, tos, inflamación de la boca, amígdalas y garganta.

Polen
Es recolectado por las abejas a partir de las plantas y, gracias a su saliva, se forman gránulos; es un alimento completísimo, especialmente bueno para dar energía y satisfacer las necesidades nutrimentales de los atletas y quienes están convalecientes. Es un antídoto natural contra las alergias, la fiebre de heno y particularmente contra la sinusitis.

"Son alimentos que puedes agregar a tu dieta, pues se trata de productos adicionales con alto contenido nutritivo. Obviamente 100% naturales"

GRUPO 4

ALGAS MARINAS

Las colocamos en un grupo aparte porque son verdaderas maravillas de la naturaleza; se trata de uno de los alimentos más densos nutricionalmente que hay en el planeta, ya que es la fuente de minerales más abundante en el reino vegetal y tienen acceso a todos los nutrientes del océano.

Algunos de sus beneficios:

- Purifican la sangre.
- Poseen alto contenido en calcio.
- Ofrecen protección ante una amplia gama de toxinas ambientales, contaminantes y metales pesados mediante la conversión a inofensivas sales que el cuerpo puede eliminar.
- Contienen antioxidantes y lingnanos (compuestos químicos naturales con propiedades anticancerígenas).
- Son desintoxicantes.
- Ayudan a la pérdida de peso.

Las algas que puedes consumir son:

Quelpo
Se le conoce como alga parda; es la más común a lo largo del océano. Gracias a sus hojas gruesas las puedes ocupar para darte un baño caliente, aunque también las venden en forma de suplemento alimenticio.

Dulse (Palmaria palmata)
Es una alga roja y se puede adquirir completa o en forma de copos; la que viene como copos no necesita ser remojada y se puede añadir fácilmente a cualquier comida.
El resto debe ser remojado y cortado en rodajas antes de añadir al plato para su fácil consumo.

Arame
Es un alga filamentosa de apariencia oscura.
Se puede añadir este alimento a cualquier platillo de cereales, sopas y ensaladas, aunque requiere remojarse unos minutos para que se pueda comer adecuadamente.



Wakame
Es un alga verde de la profundidad del océano; se vende fresca o deshidratada, y se puede remojar antes o agregarla a los guisos espolvoreada.

Kombu
Se ha utilizado en Japón durante siglos para potenciar el sabor; se puede añadir una tira al cocinar frijoles para hacerlos más digeribles y para reducir los gases. Si agregas una tira a tus coles hace que puedas absorber mejor sus minerales.

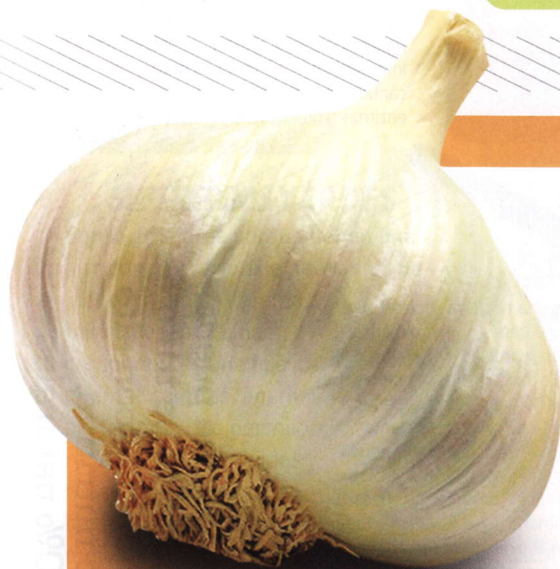
> “El término ‘*superfood*’ no está avalado por ninguna autoridad médica, más bien se trata de una forma popular”



GRUPO 5

PLANTAS Y HORTALIZAS

Las hierbas y hortalizas son un excelente alimento, ya que son abundantes en nutrientes, pero además -como medicina- equilibran el cuerpo.



Ajo
Condimento común, pero por sí solo es rico en nutrientes; tiene yodo, fósforo, potasio y una amplia variedad de vitaminas como la B6 y la C. También posee virtudes antisépticas, anticancerígenas, antiinflamatorias, bactericidas, antivirales y antiparasitarias.

Zanahoria
Posee gran cantidad de vitaminas, minerales y carbohidratos. Absorbe nutrientes y los asimila en forma de azúcares; su color se debe al beta caroteno o provitamina A, un compuesto antioxidante que se transforma en vitamina A, la cual sirve para la vista.
Es fuente de vitamina E, vitaminas del grupo B, folatos, potasio y minerales.

Ortiga
Este es el nombre común de las plantas del género Urtica; alguna de sus propiedades alimenticias es que aumenta la función de la tiroides, regulariza el metabolismo y libera la mucosidad en el colon, lo cual permite la descarga adecuada de deshechos.

Maca
El polvo de maca, hecho de la raíz de esta planta peruana, es consumido desde hace 2 mil años por los guerreros incas para aumentar su fuerza y resistencia. Es un alimento altamente nutritivo que se ha utilizado tradicionalmente para obtener energía, aumentar el deseo sexual y mejorar el sistema inmunológico.

Cebolla
Es rica en potasio, calcio, hierro, magnesio y fósforo; sus compuestos sulfurados tienen propiedades anticancerígenas. Posee quercetina, poderoso antioxidante que previene el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares.

Cúrcuma
Esta planta es nativa de la India, y aporta al organismo gran cantidad de polifenoles: antioxidantes que también tienen propiedades antimicrobianas, hepatoprotectoras y reguladoras del sistema cardiovascular.

Betabel
Estudios realizados en el 2008 indican que ingerir medio litro de jugo de betabel al día reduce la hipertensión arterial, esto debido a que el jugo al mezclarse con la saliva se convierte en nitrito, el cual es transformado por el ácido clorihídrico del estómago en óxido nítrico y este, por su parte, actúa como reductor de la hipertensión arterial.
También posee betacianina, potente antiancerígeno.

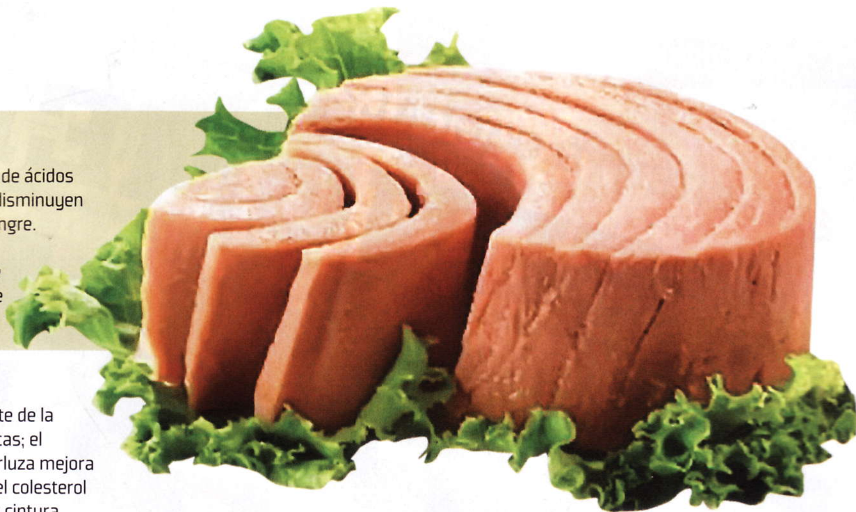
GRUPO 6

DE ORIGEN ANIMAL

A este grupo pertenecen alimentos derivados en su mayoría de los peces de agua dulce y salada, así como de un derivado de ave de corral. Aquí te los presentamos:

Huevo
Se ha satanizado su consumo, pero este alimento es alto en fósforo, grasas equilibradas, vitamina A, D y B12.
Para evitar que sea factor que eleve el colesterol se recomienda consumir como máximo un huevo al día.

Atún
Contiene alto contenido de ácidos grasos y omega 3 que disminuyen los triglicéridos en la sangre. Aporta vitaminas B y D (favorecen absorción de calcio y la producción de enzimas en el hígado).



Merluza
Este pescado formaba parte de la dieta de los romanos y celtas; el consumo frecuente de merluza mejora la tensión arterial, reduce el colesterol y reduce el perímetro de la cintura.

Salmón
Es una gran fuente de proteína, ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados (omega 3 y omega 6); así como de fósforo, selenio, vitamina B12 y vitamina D.

GRUPO 7

FRUTOS SECOS, CEREALES Y LEGUMINOSAS

Los frutos secos tienen menos de 50% de agua; los cereales son gramíneas que aportan granos; y las leguminosas son semillas que crecen en vainas en plantas anuales.



Almendras
Tienen un alto contenido en grasa insaturada y proteínas vegetales que mejoran la salud cardiovascular. Aportan mucha fibra y son ricas en minerales como el fósforo y el magnesio, lo que las hace ideales contra la osteoporosis.

Quinoa
Sus tallos y hojas tienen un alto poder cicatrizante y calmante; también contra las hemorragias internas y combate el vómito.

Pistaches
Su consumo diario aporta energía, vitaminas, minerales, ácidos grasos y zinc.

Nuez
Destacan por su contenido en ácidos grasos esenciales, lo que es muy bueno para combatir el colesterol malo (de alta densidad) y la diabetes. Su alto contenido en omega 6 hace a las nueces muy buenas para aminorar el síndrome premenstrual de las mujeres, los trastornos de la menopausia y la andropausia, y tiene también un efecto protector contra el cáncer de colon.

Cereales integrales
Destacan por su alto contenido en fibra y vitaminas del grupo B; aportan grandes cantidades de hierro, calcio y magnesio. El más consumido es el centeno.

Garbanzo
Son fuente de proteína de origen vegetal, de almidón, de calcio, hierro, magnesio, zinc y fósforo.

SUPERFOODS MEXICANOS

De acuerdo con Nathaly Marcus, Nutrióloga Funcional de BIENESTAR y conductora del programa de TV *Elige Estar Bien Contigo*, estos son los *superfoods* mexicanos a considerar:



+ SAVILA (ALOE VERA)
- Contiene esteroides naturales, agentes antibióticos, aminoácidos, minerales y enzimas.
- Hidrata la piel, sana quemaduras, contusiones y cura el acné por sus azufres naturales.
- Tomar jugos de aloe alcaliniza el tracto digestivo, evitando el exceso de acidez, causa común de indigestión, reflujo, acidez estomacal y úlceras.
- Normaliza el pH del estómago reduciendo la acidez.

+ AGUACATE AGRÉGALO A TU ENSALADA
- Estimula la formación de colágeno.
- Disminuye el colesterol malo.
- Es rico en vitamina K (ayuda a la coagulación de la sangre y a mantener huesos fuertes).
- Rico en ácido fólico que ayuda a la memoria.





+ NOPAL CONSÚMELO EN TU JUGO VERDE
- Limpia el aparato digestivo.
- Reduce el estreñimiento.

+ CACAO (EN ESTADO NATURAL)
- El cacao crudo, orgánico, certificado en polvo, semilla o grano entero es la fuente más alta de antioxidantes que se conoce (14 veces más flavonoides que el vino tinto y 21 veces más que los que contiene el té verde).
- Es alto en minerales, principalmente magnesio y de hierro.





+ CHIA QUE NO FALTE EN TU AGUA DE LIMÓN
- Contiene alta concentración de Omega 3 (benéfico para el cerebro, el corazón y las articulaciones) y es fuente de minerales como hierro, selenio, magnesio, calcio y fósforo.
- Tiene alto contenido de antioxidantes y vitamina C.

+ FRIJOL (MEDIA TAZA DIARIA)
- Alto en fibra.
- Ayuda a la salud del sistema digestivo.
- Regula los niveles de glucosa en la sangre.





+ AMARANTO LICUADO O ESPOLVOREARLO
- Gran antioxidante.
- Reduce colesterol
- Disminuye niveles de azúcar en sangre.
- Aporta energía al organismo.

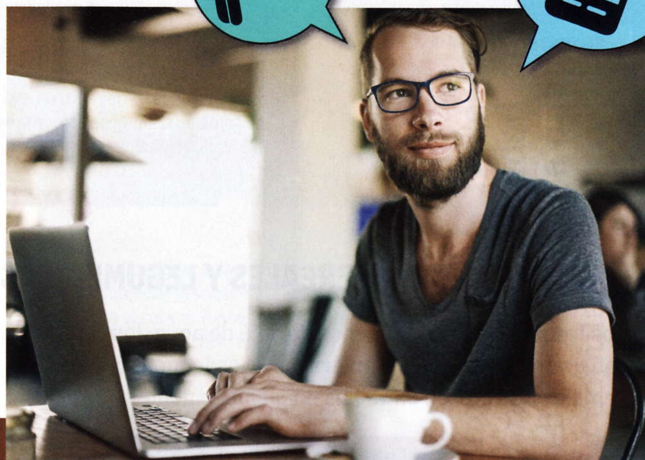
¿DIFERENTE O IGUAL?

FENÓMENO HIPSTER

POR **NORBERTO GARCÍA**







DE ACUERDO AL ESCRITOR SALYM FAYAD EL HÍPSTER "ES EL NUEVO ENGENDRO CONSUMIDOR DE CULTURA ALTERNATIVA, SOFISTICADO Y LETRADO, CONOCEDOR DE LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS INDEPENDIENTES Y DE VANGUARDIA". VEAMOS SI ES ASÍ.









Acudí a una exposición de arte indígena en el Museo UABC, que se encuentra ubicado en Reforma, y me topé con un nido de hípsters vestidos de manera uniforme (para ellos su *look* es fundamental), con café en mano de una marca reconocida, hablando en tono pretencioso y con cierto sarcasmo de autores, lecturas, cine independiente, libros, cortometrajes...

En fin, ese encuentro me dio pie para disertar sobre esta subcultura de tribus que van y vienen... y los hípster ya son un lugar común entre barbas crecidas modelo talibán (o bigotes tipo Dalí), corbata convencional o de moño, zapatillas, vaqueros desgastados y entallados, camisas de leñador a cuadros con algún motivo étnico, chaleco, cabello cuidadosamente desaliñado (se peinan despeinados tipo los Beatles), lentes de pasta de marco grueso, sombreros Fedora o gorrito, portafolios e, incluso, bastón y paraguas, todo eso como una suerte de paradoja entre lo retro, la excentricidad y la última tecnología del iPhone y las redes sociales; es decir, que están altamente conectados. Al respecto el sociólogo Xavier Monzerrat menciona que: "Creo que no son tribu urbana, más bien son una subcultura alternativa, independiente, con una visión social no lucrativa; subcultura alejada de las etiquetas y la moda que dicta la masa, pero que a la vez no puede vivir sin ella".



TENDENCIA *VINTAGE*
"ELLOS SE CARACTERIZAN POR 'TRATAR' DE SEPARARSE E, INCLUSO, DE RECHAZAR LO MASIVO, LO QUE LOS OTROS HACEN COMO OVEJAS (AL FINAL CAEN EN LO MISMO). ELLOS SE VEN COMO VANGUARDISTAS Y MUY SOFISTICADOS", APUNTA XAVIER MONZERRAT.

OTRO RASGO HÍPSTER
ES QUE TOMAN ELEMENTOS DEL PASADO, TALES COMO ROPA, MUEBLES, ACCESORIOS, Y LOS "MODERNIZAN" O RECICLAN, ES LO QUE AHORA DENOMINAN CON EL TÉRMINO "VINTAGE".

COPTADOS POR EL SISTEMA

Estos individuos son inconformistas que se creen únicos, excepciones; además se sienten auténticos y que rompen con los cánones establecidos y con el consumismo, pero de tanto ser "a su manera" caen en lo que critican y se han convertido en ovejas, en animales gregarios, dado que los de junto imitan el concepto y este se vuelve reiterativo y monótono para acabar siendo todos ellos parte de una colectividad que termina siendo uniforme. La tendencia de la moda terminó por hacerlos anticuados –"vintage", dirían ellos- y excluirse supuestamente del sistema, aunque el mercantilismo ha hecho un nicho de mercado exclusivamente para ellos del que se nutren; esto no les quita que sean sensibles y tengan conocimientos sobre temas como el arte, el cine, etc., así como elocuencia y gusto por la lectura.

SE 'FUSILAN' EL TÉRMINO

- En los años 40 y 50, el término "hípster" se utilizaba para referirse a los jazzistas afroamericanos con vidas oscuras y sórdidas.
- Ahora esta tribu urbana se ligada con los hippies de los años 70 y con los yuppies de los 90.
- El hípster es "un crisol mutante y trasatlántico de estilo, gustos y comportamientos.

El hipsterismo hace un fetichismo de elementos auténticos de todos los movimientos marginados de la postguerra: Beat, hippie, punk, metalero o, incluso, grunge, y lo regurgita con un guiño", apunta Christian Lorentzen, de *Time Out*, de Nueva York.

POR LA MISMA TIJERA

Son tipos de clase media, y aun de cierto poder adquisitivo (aunque es mejor la bici que el auto), tienen entre 20 y 35 años, y están a favor de los derechos humanos y de la ecología. Ven el mundo de modo distinto, lo cual se refleja en su manera de expresarse, de caminar y de escuchar música. En esa "liga" juegan personas tan disímbolas como liberales, anarquistas, gays, bisexuales, feministas y animalistas. No compran en locales grandes, prefieren el de la esquina, ferias o tianguis; además entre ellos hay urbanitas rebeldes, agnósticos o ateos que se niegan a rasurar y a ser sustituidos por subculturas como los muppies: nativos digitales que hacer mil cosas a la vez y que se desviven por llevar una vida sana.



HERIDOS DE MUERTE

Escuchan jazz, música *under* no comercial, bandas tipo Portishead, Helloseahorse, Sopor Aeternus, Indie, Krallice, Lonesummer, Neutral Milk Hotel, es decir, música rara, pero original, esa que no escuchan las masas. Son personas que se consideran fuera del *mainstream*; es decir, de la cultura general que consumen las personas promedio. El hípster posee una onda urbano-bohemia, fuma cigarros europeos, muestra bajo el brazo una portada de Bukowski o de Fante; no obstante, la cultura hípster parece estar herida de muerte, aunque los incondicionales insisten en su singularidad y hasta en España se ha creado la filosofía de Hipsters From Spain (HPS), un proyecto alternativo que quiere formar cuerpo con arquitectos, diseñadores, blogueros y creativos especializados en música, arte, moda y comunicación.

"TODO MOVIMIENTO TIENE SU ORIGEN EN LA INNOVACIÓN, LA SINGULARIDAD... SER 'ÚNICO' GUSTA, Y LOS CÍRCULOS CERCANOS DE AMIGOS SE CONTAGIAN. A PARTIR DE AHÍ, UN INDIVIDUO QUE ASPIRE A SER DIFERENTE DEBERÍA ESTAR EN PERMANENTE CAMBIO PARA MANTENER ESA AUTENTICIDAD"

– **JONATHAN TOUBOU,** NEUROCIENTÍFICO

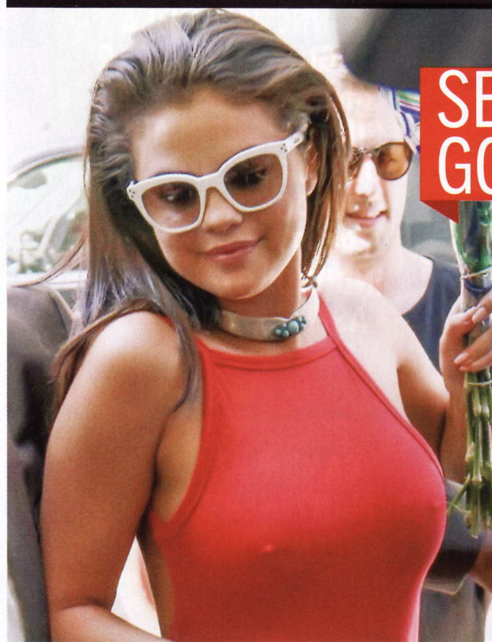
SENOS VIENEN ENCIMA...

CHICAS



NINA AGDAL

LA BELLA MODELO DANESA, VISTIENDO ROPA INTERIOR DE SUNAJ, DEJÓ A MUCHOS CON LA BOCA Y CON LA BRAGUETA ABIERTA, Y LES SUBIÓ LA TEMPERATURA EN UNA SESIÓN DE FOTOS PARA ESA LÍNEA DE PRENDAS CASUALES, CUANDO TRANSPARENTÓ SUS PEZONES BAJO UNA CAMISETA EMPAPADA. CON ESA CHIQUITA ME CAE QUE SI COMES CHILE EN PAPAS.



SELENA GOMEZ

ESTA CANTANTE Y ACTRIZ DE 22 AÑOS, TODO UN CAPULLITO DE ROSA, NO SE QUEDA ATRÁS Y FUE MARCANDO SUS PUNTIAGUDOS PEZONES POR LAS CALLES DE NUEVA YORK. PARECE QUE, POCO A POCO, SELENA VA RECUPERANDO LA FIGURA, PERO SIN PERDER SU ATRACTIVA DELANTERA. ES TODO UN ESPECTÁCULO VER EL TREMENDO PAR DE NENAS QUE PRESUME EN ESTA IMAGEN Y, ADEMÁS, SIN LA AYUDA DE UN SOSTÉN, QUE PARA SOSTENER ESTAMOS NOSOTROS.



KIM KARDASHIAN

RECIENTEMENTE, AL SALIR DE UN HOTEL EN LONDRES, KIM FUE PILLADA POR LOS PAPARAZZI, LUCIENDO UN VESTIDO NEGRO, DEL CUAL SOBRESALÍAN LAS PUNTAS DE SUS PEZONES Y LOS *HOTCAKES* DÓLAR DE SUS AREOLAS, MISMOS QUE DABAN GANAS DE COMÉRSELOS Y ECHARLES HARTOS CHORROS DE CREMA.

>> Joanna ha salido en *realities* como *Dancing with the Stars* y *Poland's Next Top Model*.

hextremofull

TE(N)TACIÓN



BELLA HADID

ESTA JOVEN FORMA PARTE DEL EQUIPO ECUESTRE DE EE.UU.; ADEMÁS HA INCURSIONADO EN EL MODELAJE Y HA TRABAJANDO CON LOS MEJORES FOTÓGRAFOS, POSANDO PARA JACK GUY, MICAELA BROOKMAN Y JIM JORDAN. EN ESTA IMAGEN FUE CAPTADA SALIENDO DE UNA SESIÓN DE FOTOS EN NUEVA YORK, VISTIENDO UNA BLUSITA QUE TRANSPARENTA SUS PEZONES. A POCO NO LE DABAS UNA GALOPADA A ESTA POTRANCA.

JOANNA KRUPA

LA MODELO APARECIÓ SIN SUJETADOR Y CON LOS PEZONES ASOMANDO DE SU VESTIDO NEGRO, EL CUAL PARECÍA QUE PODÍA ESTALLAR. JOANNA ACTUÓ EN LA PELÍCULA DE SUSPENSO *YOU CAN'T HAVE IT* (USTED NO PUEDE TENERLO), QUE PODRÁ O NO SER UN ÉXITO DE TAQUILLA, PERO SE AGRADECE QUE APAREZCA ELLA EN EL FILME Y QUE PODAMOS DISFRUTAR EN LA PANTALLA GRANDE DE ESTE TALENTO POLACO.



FUE SIN QUERER QUERIENDO

DESCUIDOS CHI...CHIDOS



ELISABETTA CANALIS

ESTA BELLA MUJER REVOLUCIONÓ EL BAILE DE LA ÓPERA DE VIENA, UN EVENTO SOCIAL DEL MAYOR LUJO, EN DONDE LA EXPAREJA DE GEORGE CLOONEY ELIGIÓ UN VESTIDO ROJO.
LAS CÁMARAS DE LAS AGENCIAS DE NOTICIAS CAPTARON CÓMO SUS PEZONES SALTARON DEL ESCOTE, MIENTRAS BAILABA DIVERTIDA CON EL MILLONARIO RICHARD LUGNER, PATROCINADOR DEL EVENTO.
CANALIS, LEJOS DE SENTIRSE TRAICIONADA POR SU VESTIDO, CONTINUÓ BAILANDO DESPUÉS DE QUE SUS PEZONES FUERAN DE DOMINIO PÚBLICO.





MARGOT ROBBIE

DESDE SU DESNUDO EN *EL LOBO DE WALL STREET*, MARGOT NOS EMBELESÓ CON SU SENSUALIDAD Y ELEGANCIA, LO CUAL TAMBIÉN SABE TRASLADAR A LA VIDA COTIDIANA, PUES DURANTE UN EVENTO CELEBRADO EN LONDRES Y ORGANIZADO POR HARPER'S BAZAAR, LA ACTRIZ AUSTRALIANA ACUDIÓ CON UN VESTIDO DE ESCOTE PRONUNCIADO CON EL QUE TUVO UN "ACCIDENTE", YA QUE SU DELICIOSO PEZÓN QUEDÓ A LA VISTA DE TODOS.

>> Annalyne apareció en dos episodios de la 1a temporada de *Ugly Betty* (Betty la fea).



LADY GAGA

ESTE DESCUIDO DE LADY GAGA SE SUSCITÓ CUANDO LA CANTANTE SALÍA DE UN EVENTO EN UN RESTAURANTE DE NY Y SU CHAQUETA DESABOTONADA SE ABRIÓ, PROVOCADO QUE, AL TAPARSE LA CARA E IR CARGANDO UNA PIZZA, UNO DE SUS SENOS ASOMARA DE MANERA JUGUETONA. DICEN QUE LA INTÉRPRETE SÍ LLEVABA BRASIER, PERO QUE SE CANSÓ DE ÉL Y DEJÓ EN LIBERTAD A SUS CHICAS REBELDES.

ANNALYNE MCCORD

ESTA ACTRIZ, CONOCIDA POR INTERPRETAR A EDEN LORD EN *NIP/TUCK* Y A NAOMI CLARK EN *90210*, POR UN FALLO DE SU VESTUARIO –DADO QUE NO LLEVABA BRASIER– DEJÓ A LA VISTA LA PUNTA DE SU PEZÓN. PARECE QUE ANNALYNNE SALÍA A CENAR Y NOSOTROS NOS LA PUDIMOS COMER, DESAYUNAR Y CENAR CON LOS OJOS; ADEMÁS QUISIÉRAMOS METERLE LA PUNTITA A SU VESTIDO.





ALICIA MACHADO

LA EX MISS UNIVERSO SUFRIÓ UN DESCUIDO, PUES EN UNA FOTO QUE SUBIÓ A INSTAGRAM, LA VILLANA DE LA NOVELA *LA IMPERDONABLE* DEJÓ VER LIGERAMENTE LA AREOLA DE SU PEZÓN QUE ASOMA DE SU VESTIDO Y, AL COLGAR LA IMAGEN, GENERÓ PICOSOS COMENTARIOS. LA NETA YO SÍ ME LA COLGABA DEL PESCUEZO.

>> Miley declaró que tiene afición por grabarse cuando tiene relaciones sexuales.

CHICHIS PA' LA BANDA...

NENAS AL AIRE



MILEY CYRUS

SU PRIMER DESNUDO LLEGÓ A PRINCIPIOS DE 2014, PERO DESDE ESE MOMENTO HA AGARRADO VUELO Y YA HEMOS PERDIDO LA CUENTA DE LAS VECES EN LAS QUE HA ENSEÑADO SUS PECTORALES, LO CUAL ES UNA SANA COSTUMBRE. LA ÚLTIMA DE ELLAS FUE PARA *PAPER MAGAZINE*, Y AQUÍ TE MOSTRAMOS ESTA IMAGEN DONDE SU EXPRESIÓN FACIAL Y EL MAQUILLAJE PUEDEN SER DESCONCERTANTES.



KALEY CUOCO

LA BELLA ACTRIZ FUE PROTAGONISTA DE LA PRIMERA TANDA DE IMÁGENES DE FAMOSAS FILTRADAS POR EL HÉROE DEL *CELEBGATE*, ASÍ COMO DE UNA SEGUNDA TANDA DONDE SE LE PUEDE VER ENSEÑANDO LOS SENOS; ESTA IMAGEN CORRESPONDE A ESE MEMORABLE EPISODIO. EL FBI TODAVÍA ESTÁ INVESTIGANDO LO OCURRIDO, PERO AÚN SE DESCONOCE LA IDENTIDAD DEL GLORIOSO *HACKER*.



CHRISSY TEIGEN

LA MODELO POSÓ EN *TOPLESS* PARA EL ÚLTIMO NÚMERO DE LA REVISTA *W* Y DECIDIÓ COMPARTIR ESTA FOTO EN INSTAGRAM, DONDE APRECIAMOS SUS MARAVILLOSOS PECHOS. CHRISSY APARECE SENTADA SOBRE UN SILLÓN VERDE, LUCIENDO LARGAS BOTAS COLOR BLANCO; TÚ PUEDES OPTAR POR MIRAR AL TECHO O A SUS SENOS.



hextremofull

FERRATO®

VERANO 2015





112-2770
CAMISA

112-2916
CAMISA

111-2900
CINTURÓN



111-2924
CINTURÓN



112-2732 [LARGO 30]
112-2756 [LARGO 32]
PANTALÓN

112-2732 [LARGO 30]
112-2756 [LARGO 32]
PANTALÓN



216-6520
CALZADO



214-7260
CALZADO



Consulta
nuestros catálogos en tus dispositivos móviles

www.andrea.com
Síguenos como: **andreaenlinea**







